

Entwicklung der Renngeschwindigkeit

2018-25-001

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
8 * 50	Lagen / Koordination / Beine	00:15	Lagen	19:11
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:21
8 * 50	½ Bahn VK (Delfinsprünge, Wasserstart) - Rest aktive Erholung	00:15	GA 2	19:24
4 * 100	FS - Renntempo	00:20	WSA	19:33
2 * 200	FS - normales Tempo	00:30	GA 1	19:41
1 * 400	FS - Renntempo	00:30	WSA	19:49
2 * 200	FS - normales Tempo	00:30	GA 1	19:56
4 * 100	FS - Renntempo	01:00	WSA	20:05
8 * 50	½ Bahn VK (Delfinsprünge, Wasserstart) - Rest aktive Erholung	00:15	GA 2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24