

Oktoberfest – Planning Set

2018-39-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 *	500 Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM
	Lagen		
2 *	25 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen
1 *	200 NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen
2 *	25 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM
2 *	100 RA – GL – LA – GL	00:20	Technik
2 *	100 RTW – GL – FSV – GL	00:20	Technik
2 *	100 AB – GL – WB – GL	00:20	Technik
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM
	Planning Set mit reduzierter Pause		
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:02	GA ½
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM