

Freistil mit kurzen Pausen

2019-05-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
8 *	50	Technik / Koordination - Delfin (25m T - 25 GL)	00:15	Technik	19:10
8 *	50	25m D - 25m FS mit Flossen	00:15	Lagen	19:20
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:30
12 *	25	FS - Technik Basics mit Flossen	00:10	Technik	19:33
8 *	50	FS - schnell	00:05	GA 2	19:42
		Freistil - Strecke 2 * (50 - 100 - 200 - 200 - 50)			
2 *	50	FS - zügig	00:05	GA ½	19:49
2 *	100	FS - zügig	00:10	GA ½	19:51
2 *	200	FS - zügig	00:30	GA ½	19:55
2 *	100	FS - zügig	00:10	GA ½	20:03
2 *	50	FS - zügig	00:05	GA ½	20:07
1 *	200	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:09
8 *	25	FS - Technik Basics	00:10	Technik	20:15
4 *	50	FS - schnell	00:05	GA 2	20:20
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24