

Schnell und Lang

2019-08-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:09
4 * 50	FS (15 m schnell - Rest locker)	00:20	GA 2	20:19
4 * 50	FS EA mit PB	00:20	GA 1	20:24
4 * 50	FS (35 m locker - 15 m schnell)	00:20	GA 2	20:29
1 * 400	1. 400 mit Flossen	00:45	GA 1	20:34
1 * 400	2. 400 Rücken / Freistil im Wechsel (evtl. mit PB)	00:45	Lagen	20:42
1 * 400	3. 400 zügiges Tempo	00:45	GA 2	20:50
1 * 400	4. Beine / GL im Wechsel (R / B)	00:45	Beine	20:58
1 * 400	5. 400 mit Flossen	00:45	GA 1	21:08
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:17
4 * 50	FS Kombination	00:20	GA 1	21:20
4 * 100	25 D 25 R 50 FS	00:30	Lagen	21:25
4 * 50	20 m locker 10 m schnell 20 m locker	00:20	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40