

Hunderter und nochmals Hunderter

2019-08-001

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:54
4 * 75	Lagen - Beine (D - R - FS) mit Flossen	00:20	Beine	19:04
4 * 100	FS (25 m progressiv - GL - 25 progressiv - GL) mit Flossen	00:15	GA 1	19:13
4 * 75	FS (Gegensatz - Übung) Faust - gespreizte Finger - GL	00:15	GA 1	19:21
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:28
6 * 100	Lagenwechsel (D - FS - D - FS / R - FS - R - FS / B - FS - B - FS)	00:30	Lagen	19:31
6 * 100	FS (konstantes Tempo - unterschiedliche Pausen) (10-20-30-20-10)	00:20	GA ½	19:46
6 * 100	FS (konstantes Tempo - unterschiedliche Pausen) (30-20-10-20-30)	00:20	GA ½	19:59
6 * 100	FS (konstantes Tempo - unterschiedliche Pausen) (10-20-30-20-10)	00:20	GA ½	20:11
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24