

400m gebrochen und gesteigert

2019-09-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:08
2 *	100 25m FS - Arme mit Pullbuoy, 25m FS - Beine mit Pullbuoy - 50 m GL FS	00:30	Technik	20:18
2 *	100 25m R - Arme mit Pullbuoy, 25m R - Beine mit Pullbuoy - 50 m GL R	00:30	Technik	20:23
2 *	100 25m B - Arme mit Pullbuoy, 25m B - Beine mit Pullbuoy - 50 m GL B	00:30	Technik	20:28
4 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	20:33
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:43
8 *	50 25m schnell - 25m locker / 25m locker - 25m schnell (im Wechsel 2*FS)	00:15	GA 2	20:46
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:55
400 m Gebrochen aber gesteigert				
1 *	400 FS mit Flossen	01:00	GA 1	20:58
2 *	200 FS - zügig mit Flossen (schneller ab ½ * 400 Zeit, ca. 5s)	01:00	GA ½	21:07
4 *	100 FS - progressiv	00:30	GA ½	21:16
8 *	50 Lagenwechsel (25 oder 50) - schnelles Temp	00:30	GA ½	21:25
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40