

Intensität

2019-10-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:37
9 *	50 Lagen (25m Wechsel beliebiger Mix) D-R, D-B, D-FS R-D, R-B, R-FS B-D, B-R, B-FS	00:15	Technik	19:46
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:58
6 *	50 Beine (25m Beine Koordination - GL zurück) BA - DB und 25m Brust, RGL - RB und 25m R, BA - FSB und 25m FS FSA - DB und 25m Delfin, RA - BB und 25m R, FSA - BB und 25m B	00:15	Technik	20:00
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:08
8 *	50 30m locker - 20 Lagen schnell	00:15	Technik	20:10
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:20
4 *	50 FS - Sprint	00:15	VK	20:23
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:26
4 *	50 FS - Sprint	00:15	VK	20:30
2 *	500 FS mit Pull Buoy	01:00	GA 1	20:34
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:54