

FS Tempowechsel

2019-10-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	19:30
	Lagen Technik			
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	19:40
2 *	50 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:44
2 *	50 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:47
2 *	50 MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:49
1 *	200 Lagen (L - FS im Wechsel)	01:00	Lagen	19:52
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	19:57
12 *	50 FS (25m Easy beliebige Lage - 25 m Sprint)	00:15	GA ½	19:58
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:12
6 *	100 Freistil - Tempopyramide (GA 1 - GA ½ - WSA - WSA - GA ½ - GA 1)	00:30	GA 2	20:13
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:27
4 *	150 FS (gesteigert innerhalb der 150)	00:30	GA ½	20:28
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:41
3 *	200 FS (gesteigert innerhalb der 150)	00:30	GA ½	20:42
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55