

# GA – Einheit

2019-40-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:14
	Lagen			
1 *	50 Mini - Lagen (D - B - R - Fs)	00:30	Lagen	20:24
1 *	150 Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	20:26
1 *	300 Freistil (ruhiges, gleichmäßiges Tempo)	01:00	GA 1	20:29
1 *	150 Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	20:36
1 *	50 Mini - Lagen	00:30	Lagen	20:40
	GA - Schwimmen (3 * 1000 (400-300-200-100) ohne Pause)			
3 *	400 25m T - 25m FS - 25m T - 25m FS ... (mit Pull Buoy) Freistil Basic Technik: Einarmig, Abschlag, Faust, Hoher Ellbogen, FSV, RTW	00:00	GA 1	20:41
3 *	300 25m Beine mit Brett - 50m FS ...	00:00	GA 1	21:03
3 *	200 FS progressiv	00:00	GA 1	21:20
3 *	100 Rücken - Brust (aktive Erholung)	01:00	GA 1	21:31
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40