

Immer schneller trepp-auf

2019-43-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:13
12 * 50	Lagen (D-R, R-B, B-FS, ...) Wechsel alle 25 m	00:15	Lagen	20:22
6 * 100	Freistil Technik (25m T - 25 GL) z.B.: Atemrhythmus, Einarmig, Wasserball, RtW, Faust, Abschlag Kick on Side, AZ prog, DS, HE, FSV, GB, NB, Koordination	00:30	Technik	
4 * 150	Freistil (mit Flossen, 25 m Beine - 50 GL - 25m Beine - 50 GL)	00:45	GA ½	20:53
2 * 300	Freistil mit Pull-Buoy Position - Wechseln (Oberschenkel, Knie, Knöchel, quer)	00:45	GA ½	21:06
1 * 600	Freistil jeweils die letzten 25m auf 100m schneller (=> 6 mal)	01:00	GA 1	21:19
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:31
4 * 50	FS (was noch geht) 25m sehr schnell - 25m REKOM	00:30	GA 2	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40