

Freistil GA mit schnellen 50er

2019-46-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:12
2 * 100	Chaos - Lagen (beliebige Reihenfolge - kein FS)	00:30	Lagen	20:22
6 * 50	Lagen (mit Flossen) kein Brust ca. 15m Beine schnell - Rest ganze Lage locker	00:20	Lagen	20:27
2 * 100	RA - GL - LA - GL (aktiv - passiv)	00:30	Technik	
2 * 100	RtW - GL - FSV - GL	00:30	Technik	
2 * 100	WB - GL - AB - GL	00:30	Technik	20:45
	Freistilblock mit Tempo			
4 * 50	Freistil (zügiges Tempo)	00:20	GA 2	20:50
1 * 400	Freistil	01:00	GA 1	20:55
4 * 50	Freistil (zügiges Tempo)	00:20	GA 2	21:04
1 * 400	Freistil	01:00	GA 1	21:08
1 * 200	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:17
3 * 50	Freistil (schnelles Tempo)	00:30	WSA	21:22
1 * 100	Aktive Erholung - auch mit anderen Lagen	00:15	REKOM	21:26
1 * 200	Freistil (Wettkampftempo)	01:00	GA ½	21:29
1 * 100	Aktive Erholung - auch mit anderen Lagen	00:15	REKOM	21:33
3 * 50	Freistil (schnelles Tempo)	00:30	WSA	21:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40