

# GA – Set mit reduzierter Pause

2019-47-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
	<b>Technik - Basics</b>			
6 * 50	Lagen (½ FA - ½ GL) - kein D	00:20	Technik	19:10
3 * 50	FS - Abschlag → progressiv 1..3	00:20	Technik	19:18
9 * 50	Lagen Wechsel (25m) BS → Lage	00:20	Lagen	19:22
2 * 100	FS - bewusst schwimmen (HE - RtW - FSV - AZ PROG)	00:30	Lagen	19:34
	<b>GA - Serie (1500m mit reduzierter Pause und konstantes Tempo)</b>			
5 * 100	FS - konstantes Tempo	00:30	GA 1	19:39
4 * 100	FS - konstantes Tempo	00:20	GA 1	19:50
3 * 100	FS - konstantes Tempo	00:10	GA 1	19:59
2 * 100	FS - konstantes Tempo	00:05	GA 1	20:05
1 * 100	FS - AFAYC	01:00	WSA	20:09
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:12
2 * 200	FS (der zweite 100er etwas schneller)	01:00	GA ½	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24