

Gemischte 400er

2020-04-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:01
4 * 50	25m Beine schnell - 25m locker	00:15	Beine	20:20
4 * 100	Technik	00:30	Technik	20:26
6 * 50	FS (jeden 50 Zuganzahl um einen verringern)	00:15	Technik	20:36
2 * 50	BA mit verschiedenen Beine (Wechsel nach 3 Zügen)	00:20	Beine	20:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:47
1 * 400	FS mit Fingerpaddles (75m FS - 25m Lage)	01:00	Lagen	20:49
1 * 400	25m D - 25m FS - 25m R - 25m FS - ...	01:00	Lagen	20:58
1 * 400	75m AZ+2 + 25m Lagen + 75m AZ+2 + ...	01:00	GA 1	21:07
1 * 400	25m FS zügig - 75m FS GA 1 - 25m FS zügig - ...	01:00	GA ½	21:15
1 * 400	FS aus jeder 50m Wende 4-6 Züge ohne Atmung	01:00	GA 1	21:24
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:32
4 * 50	FS - Was noch geht!	00:30	GA 2	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40