

Intensität – Mix

2020-06-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
6 *	50	Beine mit Flossen (12 Max - 25 Min - 12 Max) mit Brett	00:20	Beine	19:10
6 *	50	Lagen (Wechsel 25m -> ½ Faust - ½ GL)	00:30	Lagen	19:19
6 *	50	Sculling mit Pullbuoy (25m Sculls - 25m GL) - hoher Ellbogen (5 Positionen in Bauchlage)	00:15	Technik	19:28
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:36
		Intensität – Mix (1300 m KA 800 ÜB)			
1 *	250	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:39
1 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	19:44
1 *	200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:45
2 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	19:49
1 *	150	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:51
3 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	19:55
1 *	100	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:58
4 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	20:00
1 *	150	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:05
3 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	20:08
1 *	200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:11
2 *	50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	20:15
1 *	250	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:18
2 *	25	FS ohne Paddles (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	20:23
1 *	200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24