

Belastungsmix

2020-07-003

Gesamtumfang: 4850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	19:58
	Lagen - Medley			
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	20:08
1 *	150 D-R-B (Wechsel alle 50 m) - davon jeweils 25m Koordination	00:30	Lagen	20:11
1 *	200 R-B (Wechsel alle 100 m) - davon jeweils auch Beine, EA, AB	00:30	Lagen	20:14
1 *	200 R-FS (Wechsel alle 100 m) - davon jeweils auch Beine, EA, AB	00:30	Lagen	20:19
1 *	150 R-B-FS (Wechsel alle 50 m) - davon jeweils 25m Koordination	00:30	Lagen	20:23
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	20:26
	Belastungsmix			
2 *	200 FS mit Paddles und Flossen	00:30	KA 2	20:29
2 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:37
2 *	200 FS mit Pull Buoy	00:30	GA ½	20:45
2 *	400 FS	01:00	GA 1	20:53
2 *	200 FS mit Pull Buoy	00:30	GA ½	21:10
2 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:18
2 *	200 FS mit Paddles und Flossen	00:30	KA 2	21:26
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	21:34
4 *	25 FS progressiv	00:30	GA 2	21:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40