

Vorbereitung Überseeschwimmen (200er)

2021-29-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:05
10 * 50	Basics - Technik / Koordination / Beine	00:20	Technik	20:15
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:29
	Lagen Fun			
3 * 50	D-R D-B D-FS	00:30	Lagen	20:32
3 * 50	R-B R-FS R-D	00:30	Lagen	20:36
3 * 50	B-FS B-D B-R	00:30	Lagen	20:41
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:45
	Vorbereitung zum Überseeschwimmen			
1 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	20:49
2 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	20:53
2 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	20:55
2 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	21:03
3 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	21:06
2 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	21:18
4 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	21:20
2 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40