

Mehr Speed durch Geschwindigkeit

2023-023-002

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:06
8 * 50	25m FS Technik - 10m Beine - 15m FS	00:15	Technik	20:21
2 * 250	Lagen (25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1)	00:45	Lagen	20:32
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:43
4 * 100	Tempowechsel (je 100m 3 * 5 - 10m Sprint)	01:00	GA 2	20:47
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:58
4 * 200	FS (50m FBP - 150 WKT)	01:00	WSA	21:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:19
4 * 200	FS (150 WKT - 50 Endspurt)	01:00	WSA	21:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39