

## Vorbereitung 100 \* 100 - Teil I

2021-49-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:04
5 * 100	Beine / FS im Wechsel > KoS (1/2) - FS - KoS (1/2) - FS > LB - FS - LB - FS (D, R, B, FS)	00:30	Beine	20:13
5 * 100	FS - Technik (25m T - 25m GL - 25m T - 25 GL) 3EA mit ... > HS - GL - ES - GL > Passiv Arm achten (schulterbreit, gestreckt, stabil an W-Oberfl.) > Aktiv - RTW / RTW WF > Aktiv - progressiver AZ / GWW > Aktiv - ÜW: GB (schnelle), HE, GS	00:30	Technik	20:28
5 * 100	Freistil MZA - FS - NB - FS	00:30	GA 1	20:41
5 * 100	L - FS (D - FS - R - FS / B - FS - R - FS / D - FS - R - FS / ...)	00:30	Lagen	20:53
5 * 100	FS mit Flossen (2. und 4. 100er schneller)	00:30	GA 1	21:05
5 * 100	FS mit Pull Buoy (2. und 4. 100er schneller)	00:30	GA 1/2	21:17
5 * 100	FS mit Geschwindigkeitswechsel (jeweils 100) GA 1 - GA 1/2 - GA 2 - GA 1/2 - GA 2	00:30	GA 1/2	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40

