

GA - Training mit viel Lagen

2023-049-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:03
	Lagen Pyramide			
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:13
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:15
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (D - R - B - B - R - D)	00:30	Lagen	20:17
1 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:21
1 * 150	Lagen - 50 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:25
1 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:29
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (D - R - B - B - R - D)	00:15	Lagen	20:33
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:36
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:39
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:40
	600m gebrochen - Freistil			
1 * 600	FS - saubere Technik	00:15	GA 1	20:44
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:55
2 * 300	FS mit Flossen - saubere Technik	00:15	GA 1	20:58
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:10
3 * 200	FS mit Pull Buoy (1. Wasserfassen / 2. Druckfase / 3. Überwasser)	00:15	GA 1	21:12
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:24
6 * 100	FS (ø 1500m WKT)	00:15	GA 1/2	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39