

Beine – Ermüdung

2019-51-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
		Kick + Ganze Lage ($\frac{1}{2}$ mit Flossen)			
2 *	100	25 Beine - 25 GL (50 m Rücken + 50m Freistil im Wechsel) mit Flossen	00:20	Beine	19:08
1 *	350	25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D mit Flossen	01:00	Lagen	19:14
2 *	100	25 Beine - 25 GL (50 m Rücken + 50m Freistil im Wechsel)	00:20	Beine	19:22
1 *	350	25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	00:30	Lagen	19:27
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:34
		FS - Technik - GA $\frac{1}{2}$			
4 *	50	SL mit FS progressiv	00:15	Technik	19:38
1 *	200	FS (zügig)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	19:43
4 *	50	3RA-3LA mit HE + GB	00:15	Technik	19:47
1 *	200	FS (ha - lo - ha - lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	19:52
4 *	50	3Ra-3LA mit RtW	00:15	Technik	19:56
1 *	200	FS (ha - ha - lo - lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:01
4 *	50	3Ra-3LA mit FSV (BS)	00:15	Technik	20:05
1 *	200	FS (ha - lo - lo - lo)	00:30	GA 1	20:10
4 *	50	AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB	00:15	Technik	20:15
1 *	200	FS (lo - lo - lo - ha)	00:30	GA 1	20:20
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24