

Atemnot / Atemrhythmus

2025-04-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
4 *	50	FS (15m FS B - 20m T - 15m GL)	00:15	Technik	19:19
1 *	150	L - FS im Wechsel	00:30	Lagen	19:24
4 *	50	FS (15m FS B Sprint - 20m T - 15m GL Sprint)	00:15	Technik	19:28
4 *	100	25m VK - 75 m FS	00:15	GA 2	19:33
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
Atemnot / Atemrhythmus -> 3 * (300 - 200 - (2*50))					
3 *	300	FS GA 1 - aus jeder Wende bewusst eine lange Tauchfase	00:30	GA 1	19:44
3 *	200	FS GA 1 mit Pull Buoy - AZ (3 / 5 oder 2 / 4)	00:20	GA 1	20:03
6 *	50	FS - NB	00:30	GA 1	20:16
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24