

Intensive 100m Intervalle

2025-05-001

Gesamtumfang: 2750 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:21
5 *	100	Lagen	00:30	Lagen	19:32
		D - R - D - R B - FS - B - FS			
		R - B - R - B FS - beliebige Lage - FS - beliebig			
		D - R - B - FS			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:44
5 *	100	FS - Technik (25m T - 25m GL)	00:20	Technik	19:46
		1) EA mit Armen am OS			
		2) AB mit Armen am OS			
		3) KoS - zum Atmen - 3 Züge und Seite wechsel			
		4) 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))			
		5) 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:59
5 *	100	FS gesteigert (jeder 100er ca. 1-2 s schneller)	00:15	GA 2	20:01
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:12
5 *	100	FS mit reduzierter Pause	00:15	GA 2	20:14
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24