

Intensive 200m Intervalle

2025-06-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
3 *	200	Technik (Basics mit 1/2 Paddles - 3RALA - FS) 1 und 2 mit RtW - FSV - AZ PROG - GB 3. Beine mit PB - FS zurück	00:30	Technik	19:23
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:37
2 *	200	Lagen (25m Wechsel) D - FS - R - FS - B - FS - FS - FS D - R - R - B - B - FS - FS - D	00:30	Lagen	19:39
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
4 *	200	FS gesteigert (jeder 200er ca. 3-4 s schneller)	00:15	GA 2	19:51
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:06
4 *	200	FS mit reduzierter Pause (jeweils -5s)	00:15	GA 2	20:09
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24