

FS - gesteigert (Tempogefühl)

2025-18-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:08
		Lagen			
1 *	200	Lagen (Wechsel alle 25m oder 50m)	00:30	Lagen	19:18
1 *	300	25m FSB - 50m FS - 25m FSB ... (FSB mit Brett)	00:30	Beine	19:23
1 *	200	Lagen (Wechsel alle 25m oder 50m)	00:30	Lagen	19:31
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:36
		Tempovariationen			
6 *	50	SFS MZA bei MAX Speed	00:15	GA 2	19:38
		= minimale Zuganzahl bei maximaler Geschwindigkeit			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:45
4 *	100	FS In / Out - innerhalb den 100m progressiv / degressiv ...	00:20	GA 2	19:47
		1. (GA1 - WSA) / 2. (WSA - GA1)...			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:56
3 *	200	FS - ø 500m WKT	00:30	GA 2	19:58
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:10
10 *	50	FS (GA 1 -> VK)	00:15	GA 2	20:13
		1 ... 5 - 50m FS jeweils 2" schneller			
		6 ... 10 - 50m FS jeweils 2" schneller			
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24