

Lagen und lange Temposteigerungen

2025-22-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:14
3 *	300	Lagen 25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 150 L1 (z.B.: D - R - B - FS)	00:45	Lagen	19:24
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:45
8 *	50	FS ø 500 WKT	00:05	WSA	19:47
6 *	100	FS ø 100 WKT	00:10	GA 2	19:54
1 *	600	FS gesteigert - nach jeweils 200 m	01:00	GA 1/2	20:06
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:18
1 *	200	100 m sehr schnell - hohes Tempo halten	00:00	GA 2	20:21
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24