

100m Intervalle mit reduzierter Pause

2026-12-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
		Lagenpyramide			
1 *	50	Mini - Lagen (D - R - B - FS)	00:15	Lagen	19:26
1 *	150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS) (D - R - B - D - R - B)	00:30	Lagen	19:27
1 *	200	Freistil	00:30	GA 1	19:31
1 *	150	Lagen - 25 m Wechsel rückwärts (kein FS) (B - R - D - B - R - D)	00:30	Lagen	19:35
1 *	50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	19:39
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:40
1 *	200	Technik / Beine nach Belieben	01:00	Technik	19:42
		Koordination			
2 *	25	FS DB - FS BB	00:15	Technik	19:47
2 *	25	RA DB - RA BB	00:15	Technik	19:49
2 *	25	DA FSB - BA FSB	00:15	Technik	19:51
2 *	25	RAD FSB - RAD FSB	00:15	Technik	19:52
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:54
		FS - reduzierte Pause (1000m WKT)			
5 *	100	FS (-5 s) Start auf 20"	00:10	GA 1/2	19:56
5 *	100	FS (-5 s) Start auf 20" mit Flossen	00:10	F-GA 1/2	20:06
5 *	100	FS (-5 s) Start auf 20" mit Paddles	00:10	KA 1/2	20:15
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24