

GA mit kurzen Sprints

2026-16-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:16
	Lagen			
4 *	75 D-R-B R-B-FS B-FS-D FS-D-R	00:20	Lagen	19:26
1 *	50 REKOM	00:00	REKOM	19:34
2 *	50 FS - Tempo steigern innerhalb den 50m	00:15	GA 2	19:35
2 *	50 FS - 15m max mit kräftigen BS -> Rest locker	00:15	GA 2	19:37
1 *	200 FS - Rücken im Wechsel	01:00	REKOM	19:40
6 *	100 FS - mit Flossen - aus der Wende ca. 10m schnell	00:15	F-GA 1/2	19:46
2 *	50 FS - Tempo steigern innerhalb den 50m	00:15	GA 2	19:56
2 *	50 FS - 15m max mit kräftigen BS -> Rest locker	00:15	GA 2	19:58
1 *	200 FS - Rücken im Wechsel	01:00	REKOM	20:01
4 *	200 FS - mit Flossen - aus der Wende ca. 10m schnell	00:15	F-GA 1/2	20:06
2 *	50 FS - Tempo steigern innerhalb den 50m	00:15	GA 2	20:20
2 *	50 FS - 15m max mit kräftigen BS -> Rest locker	00:15	GA 2	20:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24