

Progressive 100er

2026-23-002

Gesamtumfang: 3450 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|--------|---|-------|---------|---------|
| 1 * | 400 Einschwimmen | 01:00 | REKOM | 20:14 |
| | Lagen (jeweils Lage schnell - FS = GA1) | | | |
| 3 * | 50 25 D - FS | 00:15 | Lagen | 20:23 |
| 3 * | 50 25 R - FS | 00:15 | Lagen | 20:27 |
| 3 * | 50 25 B - FS | 00:15 | Lagen | 20:30 |
| 3 * | 100 FS progressive 100m (GA 1 und dann der nächste min. 3 s schneller) | 00:30 | GA 2 | 20:34 |
| 2 * | 100 Brust (2. 100er schneller als der erste) | 00:30 | Lagen | 20:40 |
| 3 * | 100 FS progressive 100m (GA 1 und dann der nächste min. 3 s schneller) | 00:30 | GA 2 | 20:45 |
| 2 * | 100 Rücken (2. 100er schneller als der erste) | 00:30 | Lagen | 20:52 |
| 3 * | 100 FS progressive 100m (GA 1 und dann der nächste min. 3 s schneller) | 00:30 | GA 2 | 20:56 |
| 2 * | 150 Lagen (25 - 50 - 75) kein FS | 00:30 | Lagen | 21:03 |
| 2 * | 400 FS (Tempo kontinuierlich steigern) | 01:00 | GA 2 | 21:09 |
| 1 * | 200 Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 21:25 |