

Vorbereitung Überseeschwimmen

2023-029-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:14
	Lagen			
1 * 125	25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	20:24
1 * 125	wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	20:27
1 * 125	wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	20:30
1 * 125	wie oben FS - FS - FS	00:15	Lagen	20:33
8 * 50	1/2 Bahn FS sehr schnell - Rest locker	00:15	GA 2	20:36
4 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	20:45
2 * 200	FS - kontrolliertes, ruhiges Tempo	00:45	GA 1	20:54
1 * 400	FS - Renntempo	01:00	WSA	21:04
2 * 200	FS - kontrolliertes, ruhiges Tempo	00:45	GA 1	21:11
4 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	21:21
8 * 50	1/2 Bahn FS sehr schnell - Rest locker	00:15	GA 2	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39