

GA - Training mit viel Lagen

2023-048-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:07
2 * 50	BA/FSB - DA/FSB	00:15	Technik	20:17
2 * 50	FSA/DB - BA/DB	00:15	Technik	20:20
2 * 50	RG/RB - RA/RBB	00:15	Technik	20:23
2 * 50	FSA/BB - DA/BB	00:15	Technik	20:25
2 * 50	3 BC (3 * BA FSB / BA DB / B)	00:15	Technik	20:28
4 * 25	Lage 1 - Delfin	00:20	Lagen	20:31
2 * 100	Lage 2 - Brust	00:20	Lagen	20:34
2 * 200	Lage 3 - Rücken	00:30	Lagen	20:39
2 * 100	Lagen (25m Wechsel	00:30	Lagen	20:48
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:53
GA - Serie (1500m mit reduzierter Pause und konstantes Tempo)				
1 * 500	FS mit Flossen	00:30	GA 1	20:56
1 * 400	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:20	KA 2	21:07
1 * 300	FS mit Pull Buoy ohne Paddles	00:10	KA 1	21:14
1 * 200	FS - konstantes Tempo	00:05	GA 1	21:20
1 * 100	FS - AFAYC	01:00	WSA	21:24
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:26
2 * 200	FS (der zweite 100er etwas schneller)	01:00	GA ½	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39