Gesteigerte gebrochene 300er

2026-09-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
			Lagen			
2	*	200	D - FS - R - FS - B - FS - FS - FS D - R - R - B - B - FS - FS - D	00:30	Lagen	19:26
6	*	50	Koordination FSA-DB / DA-FSB | RA-BB / RBA-RB FSA-BB / BA-FSB | BA-DB / DA-BB 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) MPC (2D – 2B – 2D ...)	00:15	Technik	19:35
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
			300m gebrochen			
1	*	300	FS	00:30	GA 1	19:45
2	*	150	FS - innerhalb den 150m gesteigert	00:20	GA 1/2	19:51
3	*	100	FS mit Paddles (jeder 100er schneller	00:20	KA 1/2	19:58
6	*	50	FS mit Flossen	00:15	F-GA 2	20:04
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:10
2	*	300	Atemnot / Atemrhythmus FS GA 1 - aus jeder Wende bewusst eine lange Tauchfase FS GA 1 - (evtl mit Pull Buoy) - AZ (3 / 5 oder 2 / 4)	00:30	GA 1/2	20:12
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24

© ™ SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de