

CSS – Test Workout

2018-46-002

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:29
	Beine mit Flossen			
4 *	25 Delfin Beine mit Flossen (unter Wasser)	00:20	Beine	19:39
1 *	100 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	19:42
4 *	50 Freistil Beine mit Flossen	00:20	Beine	19:46
1 *	100 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	19:52
4 *	50 Freistil – Technik mit Flossen	00:20	Technik	19:55
1 *	100 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	20:00
4 *	50 Freistil (schnell / langsam im Wechsel	00:30	GA ½	20:04
4 *	100 Freistil	00:15	GA 2	20:09
1 *	100 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	20:17
1 *	400 Freistil – Test	01:00	WSA	20:20
1 *	300 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	20:28
1 *	200 Freistil – Test	01:00	WSA	20:35
	 CSS = (D2 – D1) : (T2 – T1) (in m/s)			
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40