

# PB Variationen

2018-47-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
6 *	75 Lagen (25m Beine - 50m GL oder Technik) - kein Brust mit Flossen	00:20	Lagen	19:12
8 *	50 Brust Technik - Koordination - GL	00:20	Technik	19:23
	Lagen - gebrochen			
1 *	150 FS - mit Flossen	00:15	Lagen	19:34
2 *	75 R - mit Flossen	00:15	Lagen	19:37
3 *	50 B	00:15	Lagen	19:41
6 *	25 D (oder D - EA)	00:15	Lagen	19:44
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:49
8 *	50 FS - PB Variationen (OS, Knie, AK, Sideway)	00:10	GA 1	19:52
	Atmung			
5 *	150 FS (Atemrhythmus - Wechsel) 1.) ungewohnte Seite      2.) AZ + 1 3.) normal                      4.) +1 +2 +1 +2      5.) AZ +2	00:15	GA 1	20:01
6 *	50 FS (25 m schnell - 25 m locker)	00:30	GA 2	20:16
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24