

Hipoxie - Training

2022-06-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
8 * 50	Technik / Wassergefühl	00:15	Technik	19:21
5 * 200	Hipoxie - Training 100m GA 1 - kurze Pause - 50m NB - 25m locker - 25m NB	01:00	GA 1	19:31
1 * 50	Locker - beliebige Lage	01:00	REKOM	19:55
5 * 100	50m GA 1 - kurze Pause - 25m NB - 25m locker	00:30	GA 1	19:57
1 * 50	Locker - beliebige Lage	01:00	REKOM	20:09
5 * 50	Abstossen - Beine Tauchen - 12m Sprint - Rest locker	00:20	GA 1/2	20:11
1 * 50	Locker - beliebige Lage	01:00	REKOM	20:17
4 * 50	Mini - Lagen Chaos	00:15	Lagen	20:19
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24