

Hypoxie - Training - Teil II

2022-08-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:07
1 * 400	25m T / 25 NB / 25m GL / 25 NB	01:00	Technik	19:17
1 * 300	Lagen mit Flossen (D - R - FS ...)	01:00	Beine	19:27
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:35
8 * 50	15m T - 10m schnell (L) + 25 REKOM	00:15	Technik	19:39
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:49
8 * 100	FS, bei jedem Abstoss ca. 10m Streamline oder BuW	00:30	GA 1	19:53
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:12
1 * 400	FS mit Pull Buoy Atemrhythmus wechseln (2 - 4 - 2 - 6 oder 3 - 5 - 3 - 7) je 25 m	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24

