

Atemrhythmus / Hypoxie

2022-14-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:06
4 * 100	Kick + Ganze Lage (2 * mit Flossen und 2 + ohne Flossen) 25 Beine - 25 GL (50 m Rücken + 50m Freistil im Wechsel)	00:20	Beine	19:17
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:28
2 * 350	Lagen (1*Flossen, 1*ohne) 25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	01:00	Lagen	19:30
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:46
4 * 25	Atemrhythmus / Hypoxie FS NB / FS NB schnell im Wechsel	00:15	GA 1/2	19:49
4 * 50	2 * (10m BuW - Rest FS)	00:15	Beine	19:52
4 * 100	FS (3er / 5er / 3er / 7er) oder FS (2er / 4er / 2er/ 6er)	00:15	GA 1	19:58
4 * 200	FS (nach jeder Wende 6 AZ)	00:30	GA 1	20:06
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24