

## Stehvermögen / Entwicklung Renngeschwindigkeit

2022-19-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:00
1 * 125	25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	20:20
1 * 125	wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	20:23
1 * 125	wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	20:26
1 * 125	wie oben FS - FS - FS	00:15	Lagen	20:29
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:31
12 * 50	In-Out (hartes Anschwimmen (> WKT), dann in WKT übergehen	00:30	GA 2	20:35
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:52
2 * 400	FS - ljeweils 100 individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:55
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	21:11
2 * 400	FS - letzte 200 individuelles WKT	01:00	GA 2	21:13
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	21:30
1 * 400	FS - gefühltes individuelles WKT	01:00	WSA	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39