

Anspruchvolle 800m gebrochen - Tempogefühl / Stehvermögen

2022-27-003

Gesamtumfang: 4350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:04
2 * 400	Lagenwechsel (ML - FS - R - FS - B - FS - ML - FS) im 50 m Wechsel	00:30	Lagen	20:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:41
4 * 200	FS kraftorientiert (mit PB mit Paddles mit P und PB mit P)	00:30	KA 1	20:43
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:00
8 * 100	FS mit Tempowechsel (4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 1)	00:30	GA 2	21:02
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:21
16 * 50	25 m FS > WK Tempo / 25 m aktive Erholung zurück	00:05	GA 2	21:23
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39