

## 3 \* 1000 m MIX

2021-50-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:06
1 * 100	FS (RA - LA) auf HE achten	00:30	Technik	20:16
1 * 100	FS (RA - LA) auf HE + FSV	00:30	Technik	20:18
1 * 100	FS (RA - LA) auf HE + FSV + AZ Prog	00:30	Technik	20:21
1 * 100	FS (RA - LA) (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:30	Technik	20:24
1 * 500	FS mit Pull Buoy (PB mit wechselnder Position)	01:00	GA 1	20:26
1 * 300	Lagen (25 m L - 25m FS) -> FS ist keine Lage	00:45	Lagen	20:36
4 * 50	Lagen mit Pull Buoy (25m Wechsel)	00:30	Technik	20:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:49
1 * 500	FS mit Flossen	01:00	GA 1/2	20:52
1 * 300	FS ohne Flossen - Atemrhythmus wechseln (N / +1 / N / +2 / N / +1)	00:45	GA 1	21:02
4 * 50	Delfin / Rücken im 25m Wechsel mit Flossen	00:30	Lagen	21:09
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:15
1 * 500	FS - ruhiges Tempo	01:00	GA 1	21:18
1 * 300	FS - Pyramide (nach 50 m Tempo wechseln 1 - 2 - 3 - 3 - 2 - 1)	00:45	GA 2	21:28
4 * 50	25m Sprint - 25m ganz locker zurück	00:30	GA 2	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40