

#30

2 3 AM

five blocks I

D	Delfin
K / F	Kraul / Freistil
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		5000	Tools	Pause	Bemerkung
0	Ein	▪ 300 beliebig	1x 200	300	--	--	Locker, aufwärmen
A	Block 1	▪ 100 Freistil	5x 100	500	--	--	Abgang: 1:55
B		▪ 50 Freistil	10x 50	500	--	--	Abgang: 1:00
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 25 D + 75 F	5x 100	500	--	--	Abgang: 2:00
B		▪ 250 Lagen • L1: D/R/B/K/D • L2: R/B/K/D/R	2x 250	500	--	--	
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ 50 Beine + 50 komplett	5x 100	500	FL	--	Abgang 2:00
B		▪ 50 locker + 50 ▶▶▶ Maximal	5x 100	500	FL	--	Abgang 1:40
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 50 ▶▶ + 100 locker + 50 ▶▶ + ..	1x 500	500	--	--	
B		▪ 100 ▶▶ + 50 locker + 100 ▶▶ + ..	1x 500	500	(PB)		Var. PB
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D ▶▶	4x 50	200	--		
B		▪ 50 F ▶▶▶ Maximal	6x 50	300	FL		Abgang 1:20
9	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	

#30


2 3 AM

five blocks I

D	Delfin
K / F	Kraul / Freistil
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		4400	Tools	Pause	Bemerkung
0	Ein	▪ 300 beliebig	1x 200	300	--	--	Locker, aufwärmen
A	Block 1	▪ 100 Freistil	4x 100	400	--	--	Abgang: 2:00
B		▪ 50 Freistil	8x 50	400	--	--	Abgang: 1:10
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 25 D + 75 F	5x 100	500	--	--	Abgang: 2:10
B		▪ 250 Lagen + 50 beliebig <ul style="list-style-type: none"> • L1: D/R/B/K/D • 50 beliebig, locker 	1x 250 1x 50	300	--	--	
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ 50 Beine + 50 komplett	5x 100	500	FL	--	Abgang 2:10
B		▪ 50 locker + 50 ▶▶▶ Maximal	5x 100	500	FL	--	Abgang 1:50
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 50 ▶▶ + 100 locker + 50 ▶▶ + ..	1x 500	500	--	--	
B		▪ 100 ▶▶ + 50 locker + 100 ▶▶ + ..	1x 500	500	(FL)		Var. Mit FL
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D ▶▶	2x 50	100	--		
B		▪ 50 F ▶▶▶ Maximal	4x 50	200	FL		Abgang 1:30
9	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	