

#31

2 3 AM

five blocks II

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
E	Ein	▪ 300 beliebig	1x 200	300	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 50 R + 50 Freistil	3x 100	300	--	--	Abgang: 2:00
B		▪ 50 B + 50 Freistil	3x 100	300	--	--	Abgang: 2:10
C		▪ 25 D + 75 Freistil	4x 100	400	--	--	Abgang: 1:55
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	45	-
B		▪ 100 Lagen	4x 100	400	--	30	-
C		▪ 50 Lagen	4x 50	200	--	15	-
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ R: 50 Beine + 50 komplett	3x 100	300	FL	--	Abgang 1:50
B		▪ K: 50 Beine + 50 komplett	3x 100	300	FL	--	Abgang 1:50
C		▪ 50 locker + 50 ▶▶▶ Maximal	4x 100	400	FL	--	Abgang 1:30
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 500 Belgischer Kreisel	2x 500	1000	(PB)	60	Var. 2: Lauf m. PB
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D ▶▶	4x 50	200	--	30	
B		▪ F 20 locker – Abtauchen - 30 F ▶▶▶	6x 50	300	FL	--	Abgang 1:10
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern

#31

2 3 AM

five blocks II

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

100min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		4500	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 300 beliebig	1x 200	300	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 50 R + 50 Freistil	3x 100	300	--	--	Abgang: 2:10
B		▪ 50 B + 50 Freistil	3x 100	300	--	--	Abgang: 2:20
C		▪ 25 D + 75 Freistil	3x 100	300	--	--	Abgang: 2:10
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	45	-
B		▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30	-
C		▪ 50 Lagen	4x 50	200	--	15	-
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ R: 50 Beine + 50 komplett	3x 100	300	FL	--	Abgang 1:55
B		▪ K: 50 Beine + 50 komplett	3x 100	300	FL	--	Abgang 1:55
C		▪ 50 locker + 50 ▶▶▶ Maximal	3x 100	300	FL	--	Abgang 1:30
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 500 Belgischer Kreisel	2x 400	800	(PB)	60	Var. 2: Lauf m. PB
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D ▶▶	4x 50	200	--	30	
B		▪ F 20 locker – Abtauchen - 30 F ▶▶▶	4x 50	200	FL	--	Abgang 1:20
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern