

#32

2 3 AM

five blocks III

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		4600	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 200 Lagen ▪ 100 K PB ▪ 2x 50 F, steigend auf 90%	2x 400	800	PB --	60	
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 300 F PB / PA	1x 300	300	--	30	-
B		▪ 300 F PB	1x 300	300	--	30	-
C		▪ 300 F	1x 300	300	--	30	-
Pause 2:00							
A	Block 3	D R K R D 100 200 300 200 100	1x 900	900	FL	--	am Stück
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 400 Belgischer Kreisel	2x 400	800	(PB)	60	2.Lauf m. PB
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D - 25 locker, dann steigern	4x 50	200	--		Abgang 1:30
B		▪ 25 B steigern + 25 R	4x 50	200	--		Abgang 1:30
C		▪ 25 D locker + 25 K Sprint	4x 50	200	--		Abgang 1:30
D		▪ 50 Mini-Lagen (K-B-R-D), Sprint	4x 50	200	--		Abgang 1:30
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker <a href="http://go4swim.de">go4swim.de</a>

#32

2 3 AM

five blocks III

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		5100	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 200 Lagen ▪ 200 K PB ▪ 2x 50 F, steigend auf 90%	2x 500	1000	PB --	60	
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 300 F PB / PA	1x 300	300	--	30	-
B		▪ 300 F PB	1x 300	300	--	30	-
C		▪ 300 F	1x 300	300	--	30	-
Pause 2:00							
A	Block 3	D R K R D 100 200 300 200 100	1x 900	900	FL	--	am Stück
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ F: 500 Belgischer Kreisel	2x 500	1000	(PB)	60	2.Lauf m. PB
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D - 25 locker, dann steigern	6x 50	300	--		Abgang 1:20
B		▪ 25 B steigern + 25 R	4x 50	200	--		Abgang 1:20
C		▪ 25 D locker + 25 K Sprint	4x 50	200	--		Abgang 1:20
D		▪ 50 Mini-Lagen (K-B-R-D), Sprint	4x 50	200	--		Abgang 1:20
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker <a href="http://go4swim.de">go4swim.de</a>