

#33


2 3 AM

five blocks IV

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		4500	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ F 100	5x 100	500	--	--	Abgang 2:00
B		▪ F 50	10x 50	500	--	--	Abgang 1:05
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 2x 200 Lagen (1x V/ 1x R)	2x 200	400	--	30	Reihenfolge: V=vorw. D/R/B/K R=rückw. K/B/R/D
B		▪ 3x 100 Lagen (1x V/ 1x R/ 1x V)	3x 100	300	--	30	
C		▪ 4x 50 Lagen (1x V/ 1x R/ 1x V/ 1x R)	4x 50	200	--	30	
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ D 1x [50 Beine + 50 kompl.]	1x 100	100	FL	--	am Stück
B		▪ R 2x [50 Beine + 50 kompl.]	2x 100	200	FL	--	
C		▪ K 3x [50 Beine + 50 kompl.]	3x 100	300	FL	--	
D		▪ R 2x [50 Beine + 50 kompl.]	2x 100	200	FL	--	
E		▪ D 1x [50 Beine + 50 kompl.]	1x 100	100	FL	--	
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 steigern	2x 50	100	--		Abgang 1:30
B		▪ 25 B steigern + 25 R	4x 50	200	--		Abgang 1:30
C		▪ 25 D + Abtauchen + 25 K ▶▶ Sprint	2x 50	100	--		Abgang 1:30
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker <a href="http://go4swim.de">go4swim.de</a>

#33


2 3 AM

five blocks IV

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 300	300	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ F 100	5x 100	500	--	--	Abgang 1:55
B		▪ F 50	10x 50	500	--	--	Abgang 1:00
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ 3x 200 Lagen (1x V/ 1x R/ 1x V)	3x 200	600	--	30	Reihenfolge: V=vorw. D/R/B/K R=rückw. K/B/R/D
B		▪ 2x 100 Lagen (1x V/ 1x R)	2x 100	200	--	30	
C		▪ 4x 50 Lagen (1x V/ 1x R/ 1x V/ 1x R)	4x 50	200	--	30	
Pause 2:00							
A	Block 3	▪ D 1x [50 Beine + 50 kompl.]	1x 100	100	FL	--	am Stück
B		▪ R 2x [50 Beine + 50 kompl.]	2x 100	200	FL	--	
C		▪ K 3x [50 Beine + 50 kompl.]	3x 100	300	FL	--	
D		▪ R 2x [50 Beine + 50 kompl.]	2x 100	200	FL	--	
E		▪ D 1x [50 Beine + 50 kompl.]	1x 100	100	FL	--	
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 steigern	4x 50	200	--		Abgang 1:20
B		▪ 25 B steigern + 25 R	4x 50	200	--		Abgang 1:20
C		▪ 25 D + Abtauchen + 25 K ▶▶ Sprint	4x 50	200	--		Abgang 1:20
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker <a href="http://go4swim.de">go4swim.de</a>