

#34

2 3 AM

five blocks V

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	▪ 100 Lagen	4x 100	400	--	--	Abgang 2:15
B		▪ F 100	8x 50	400	--	--	Abgang 2:05
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ F 300 PA/PB + F 300 PB	2x 300	600	PA/PB	60	
Pause 2:00							
A	Block 3 2 Durchgänge	▪ K 100 - Ablösen (50 vorne / 50 hinten)	100	2x 500	FL	--	500 am Stück, danach 60s Pause
B		▪ D 100 – nur Beine (Rück, Arme am Körper)	100		FL	--	
C		▪ K 100 - Partner vorn (bei 50 Wechsel)	100		FL	--	
D		▪ D 100 - nur Beine (50 Bauch/ 50 Rück)	100		FL	--	
E		▪ K 100 - 1 Armzug/1 Beinschlag	100		FL	--	
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ K 400 belg. Kreisel	1x400	400	(PB/FL)	--	Vorne je 50 ▶▶
B		▪ 15 Tauchen mit Kicks ▪ 25 K Sprint ▶▶ ▪ 10 Kicks (ohne Arme)	8x 50	400	FL	--	Abgang 1:10
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D	4x 50	200	--	30	
B		▪ F 600 mit hohem Tempo	1x 600	600	(PB)	---	
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern

#34

2 3 AM

five blocks V

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	▪ 100 Lagen	5x 100	500	--	--	Abgang 2:05
B		▪ F 100	10x 50	500	--	--	Abgang 2:00
Pause 2:00							
A	Block 2	▪ F 400 PA/PB + F 400 PB	2x 400	800	PA/PB	60	
Pause 2:00							
A	Block 3 2 Durchgänge	▪ K 100 - Ablösen (50 vorne / 50 hinten)	100	2x 500	FL	--	500 am Stück, danach 60s Pause
B		▪ D 100 – nur Beine (Rück, Arme am Körper)	100		FL	--	
C		▪ K 100 - Partner vorn (bei 50 Wechsel)	100		FL	--	
D		▪ D 100 - nur Beine (50 Bauch/ 50 Rück)	100		FL	--	
E		▪ K 100 - 1 Armzug/1 Beinschlag	100		FL	--	
Pause 2:00							
A	Block 4	▪ K 500 belg. Kreisel	1x500	500	(PB/FL)	--	Vorne je 50 ▶▶
B		▪ 15 Tauchen mit Kicks ▪ 25 K Sprint ▶▶ ▪ 10 Kicks (ohne Arme)	8x 50	400	FL	--	Abgang 1:05
Pause 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D	4x 50	200	--	30	
B		▪ F 600 mit hohem Tempo	1x 600	600	(PB)	---	
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern