

#35

2 3 AM

five blocks VI

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

100min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4500	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 50 Beine + 50 Arme ( 1.D / 2.B / 3.K)	3x 100	300	(PB)	--	
B		▪ K: 10 ▶▶ + 40 lange Züge	4x 50	200	--	--	
Pause/lockern 2:00							
A	Block 3 50 x 50 +200	▪ Set1 K 50 <b>GA1</b> (locker, 60-70% HFmax)	10x50	500	--	20	Abgang 1:05
B		▪ Set2 F: 50 <b>GA2</b> (druckvoller, 70-85%)	6x 50	300	--	20	
C		▪ Set3 K 50 <b>GA1</b> (locker, 60-70%)	10x 50	500	(PB)	20	
D		▪ Set4 F: 50 <b>GA2</b> (druckvoller, 70-85%)	6x 50	300	(PB)	20	
E		▪ 200 locker, beliebig	1x200	200	--	--	
Pause/lockern 2:00							
A	Block 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ K Beine (50 Bauchlage/ 50 D Rückenl.)</li> <li>▪ D Beine (50 Bauchlage/ 50 D Rückenl.)</li> <li>▪ 50 D + 50 K (komplette Lage)</li> <li>▪ 100 R Beine (Trinkflasche hoch halten)</li> </ul>	2x 400	800	FL	--	Abgang 1:15
Pause/lockern 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D	4x 50	200	--	30	
B		▪ 400 K belgischer Kreisel	2x 400	800	(PB/FL)	---	
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern

#35

2 3 AM

five blocks VI

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

100min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	5000	Tools	Pause	Bemerkung
E	Ein	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Aufwärmen
A	Block 1	▪ 50 Beine + 50 Arme (1.D/ 2.B/ 3.K/ 4.D)	4x 100	400	(PB)	--	
B		▪ K: 10 ▶▶ + 40 lange Züge	6x 50	300	--	--	
Pause/lockern 2:00							
A	Block 3 50 x 50 +200	▪ Set1 K 50 <b>GA1</b> (locker, 60-70% HFmax)	10x50	500	--	20	Abgang 1:00
B		▪ Set2 F: 50 <b>GA2</b> (druckvoller, 70-85%)	6x 50	300	--	20	
C		▪ Set3 K 50 <b>GA1</b> (locker, 60-70%)	10x 50	500	(PB)	20	
D		▪ Set4 F: 50 <b>GA2</b> (druckvoller, 70-85%)	6x 50	300	(PB)	20	
E		▪ 200 locker, beliebig	1x200	200	--	--	
Pause/lockern 2:00							
A	Block 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ K Beine (50 Bauchlage/ 50 D Rückenl.)</li> <li>▪ D Beine (50 Bauchlage/ 50 D Rückenl.)</li> <li>▪ 50 D + 50 K (komplette Lage)</li> <li>▪ 100 R Beine (Trinkflasche hoch halten)</li> </ul>	2x 400	800	FL	--	Abgang 1:10
Pause/lockern 2:00							
A	Block 5	▪ 50 D	6x 50	300	--	30	
B		▪ 500 K belgischer Kreisel	2x 500	1000	(PB/FL)	---	
Z	Aus	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Lockern