

#36


2 3 AM

five blocks VII

D	Delfin
K / F	Kraul / Freistil
B	Brust
R	Rückenkrault
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	▪ 400 Lagenkombi (Arme/Beine verschieden)	1x 400	400	--	30	
B		▪ 200 K Abschlag vorne	1x 200	200	--	30	
C		▪ 200 Lagen Technik	1x 200	200	--	30	
D		▪ 100 locker, beliebig	1x 100	100	--	30	
Pause oder 100 locker 2:00							
A	Block 2	▪ 50 K	8x 50	400	--	--	Abgang 1:00
B		▪ 100 Beine + 200 Arme	2x 300	600	--	30	
C		▪ 100 locker, beliebig	1x100	100	--	--	
Pause oder 100 locker 2:00							
A	Block 3	▪ 200 Lagen (rotierend, 1 Bahn Sprint, Rest locker)	4x 200	800	--	--	
B		▪ 100 locker, beliebig	1x 100	100	FL	--	
Pause oder 100 locker 2:00							
A	Block 4	▪ 100 K Beine	1x 100	100	SB	--	
B		▪ 200 K oder R	1x 200	200	--	--	
C		▪ 300 K Arme	1x 300	300	PB	--	
D		▪ 400 K oder R	1x 400	400	--	--	
E		▪ 100 locker, beliebig	1x 100	100	--	--	
Pause oder 100 locker 2:00							
A	Block 5	▪ 50 skullen + 50 Delfinsprünge	1x 100	100	--	--	
B		▪ 100 K Abschlag, locker	1x 100	100	--	--	
C		▪ 100 Altdeutsch, locker	1x 100	100	--	--	