

#13

2 3 AM

Long Long Runs

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4100m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker, aufwärmen
2	Kraul Beine & Arme	▪ 500 K ▪ 500 K PB	2x 500	1000	-- PB	--	--
3	Delfin	▪ 100 D Flossen	2x 100	200	FL	30	--
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	erholen
5	Rücken	▪ 500 R ▪ 500 R Flossen	1x 500 1x 500	1000	-- FL	--	--
6	Brust	▪ 200 Brust	1x 200	200	--	--	--
7	Kraul	▪ 300 K PB/PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K	1x 300 1x 300 1x 300	900	PB/PA PB --	--	--
8	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	erholen
9	Lagen	▪ 200 Lagen	1x 200	200	--	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--

#13

2 3 AM

Long Long Runs

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4500m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker, aufwärmen
2	Kraul Beine & Arme	▪ 500 K ▪ 500 K PB	2x 500	1000	-- PB	--	--
3	Delfin	▪ 100 D Flossen	3x 100	300	FL	30	--
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	erholen
5	Rücken	▪ 500 R ▪ 500 R Flossen	1x 500 1x 500	1000	-- FL		--
6	Brust	▪ 300 Brust	1x 300	300	--	--	--
7	Kraul	▪ 300 K PB/PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K	1x 300 1x 300 1x 300	900	PB/PA PB --	--	--
8	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	erholen
9	Lagen	▪ 400 Lagen	1x 400	400	--	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--