

#14

2 3 AM

## Long Long Runs 2

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

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		3900m	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	Kraul	▪ 300 K ▪ 300 K PB ▪ 300 K FL	3x 300	<b>900</b>	-- PB FL	--	--
2	Delfin	▪ 100 D Flossen	2x 100	<b>200</b>	FL	30	--
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
4	Rücken	▪ 200 R ▪ 200 R PB ▪ 200 R FL	3x 200	<b>600</b>	-- PB FL	--	--
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
6	Brust	▪ 200 B ▪ 200 B FL	2x 200	<b>400</b>	-- FL	--	--
7	Kraul	▪ 300 K PB/PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K	1x 300 1x 300 1x 300	<b>900</b>	PB/PA PB --	--	--
8	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
9	Lagen	▪ 200 Lagen	1x 200	<b>200</b>	--	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	--

#14

2 3 AM

## Long Long Runs 2

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

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4400m	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	Kraul	▪ 300 K ▪ 300 K PB ▪ 300 K FL	3x 300	<b>900</b>	-- PB FL	--	--
2	Delfin	▪ 100 D Flossen	3x 100	<b>300</b>	FL	30	--
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
4	Rücken	▪ 200 R ▪ 200 R PB ▪ 200 R FL	3x 200	<b>600</b>	-- PB FL	--	--
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
6	Brust	▪ 300 B ▪ 300 B FL	2x 200	<b>600</b>	-- FL	--	--
7	Kraul	▪ 300 K PB/PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K	1x 300 1x 300 1x 300	<b>900</b>	PB/PA PB --	--	--
8	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	erholen
9	Lagen	▪ 400 Lagen	1x 400	<b>400</b>	--	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	--