

#16

2

3

AM

400er Kraul-Kombis

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3800	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	Locker, aufwärmen
1	Kraul	▪ 400 K	1x 400	400	--	--	--
2	Kraul / PA	▪ 400 K mit PA	1x 400	400	PA	--	--
3	Kraul / FL	▪ 400 K mit FL	1x 400	400	FL	--	--
4	Kraul / PB	▪ 400 K mit PB	1x 400	400	PB	--	--
5	Kraul / FL+PA	▪ 400 K mit FL & PA	1x 400	400	FL/PA	--	--
6	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Erholen
7	Sprints ▪ 25 normal anschwimmen, dann 25 Sprint	▪ 3x 50 D ▪ 3x 50 R ▪ 3x 50 B ▪ 3x 50 K	12x 50	600	--	20 20 20 20	<u>Abgangszeiten:</u> D: 1:30 B: 1:20 R: 1:20 K: 1:00 Nach jedem 3er Set 30 Pause
8	Lagen	▪ 100 Lagen – lockeres Tempo	1x 100	100	--	--	--
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	--

#16

2 3 AM

400er Kraul-Kombis

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4100	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	Locker, aufwärmen
1	Kraul	▪ 400 K	1x 400	400	--	--	--
2	Kraul / PA	▪ 400 K mit PA	1x 400	400	PA	--	--
3	Kraul / FL	▪ 400 K mit FL	1x 100	400	FL	--	--
4	Kraul / PB	▪ 400 K mit PB	1x 400	400	PB	--	--
5	Kraul / FL+PA	▪ 400 K mit FL & PA	1x 400	400	FL/PA	--	--
6	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Erholen
7	Sprints ▪ 25 normal anschwimmen, dann 25 Sprint	▪ 4x 50 D ▪ 4x 50 R ▪ 4x 50 B ▪ 4x 50 K	16x 50	800	--	20 20 20 20	<u>Abgangszeiten:</u> D: 1:20 B: 1:20 R: 1:20 K: 0:55 Nach jedem 3er Set 30 Pause
8	Lagen	▪ 200 Lagen – lockeres Tempo	1x 200	200	--	--	--
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--
0	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	--