

#20

2 3 AM

# Viel Lagen & Belgischer Kreisel

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

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3600	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	1x 300	<b>300</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Lagen</b>	▪ 200 Lagen	2x 200	<b>400</b>	--	60	Locker
2	<b>Kraul</b>	▪ 400 K, mit belgischem Kreisel (direkt am Vordermann/-frau dranbleiben)	2x 400	<b>800</b>	--	--	alle 50m lässt sich der Erste ans Ende zurückfallen
3	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	locker
4	<b>Flossen</b>	▪ 100 D ▪ 100 R ▪ 200 K ▪ 200 R	2x 100 2x 200	<b>600</b>	FL	45	Mittleres Tempo
5	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	Locker
6	<b>Brust</b>	▪ 100 B	2x 100	<b>200</b>	--	--	Mittleres Tempo
7	<b>Pyramide</b>			<b>800</b>	(FL)	--	Variante: 2.Hälfte mit Flossen
8	<b>Tauchen</b>	▪ min. 25 T / Rest beliebig	4x 50	<b>100</b>	(FL)	--	--
9	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	--

#20

2 3 AM

# Viel Lagen & Belgischer Kreisel

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	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
1	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	60	Locker
2	Kraul	▪ 400 K, mit belgischem Kreisel (direkt am Vordermann/-frau dranbleiben)	2x 400	800	--	--	alle 50m lässt sich der Erste ans Ende zurückfallen
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
4	Flossen	▪ 100 D ▪ 100 R ▪ 200 K ▪ 200 R	2x 100 2x 200	600	FL	45	Mittleres Tempo
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Locker
6	Brust	▪ 100 B	2x 100	200	--	--	Mittleres Tempo
7	Pyramide		D R B K B R D	800	(FL)	--	Variante: 2.Hälfte mit Flossen
		m	50 100 150 200 150 100 50				
8	Tauchen	▪ min. 25 T / Rest beliebig	4x 50	100	(FL)	--	--
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--