

#21

2

3 AM

30min am Stück
„Lenas Special“ 😊

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3700	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	Locker, aufwärmen
1	„30min Programm“	<i>Jede/r, so viele Runde wie möglich</i> ▪ 200 Lagen ▪ 200 K PB ▪ 2x 50 K ▶, steigern auf 90% ▪ 30s Pause	ca. 3x 500	1500	-- PB -- --	--	Alle starten zusammen, jede/r so viele Runden wie er kann, pro Runde 30s Pause
2	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
3	100 Lagen	▪ 50 D / 50 R ▪ 50 R / 50 B ▪ 50 B / 50 K ▪ 50 K / 50 D	2x 4x 100	800	-	--	<u>Abgang: 2:10</u> Mittleres Tempo
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Locker
5	Sprint	▪ 50 D ▶▶ ▪ 50 R ▶▶ ▪ 50 B ▶▶ ▪ 50 K ▶▶	4x 50	200	--	--	<u>Abgang: 1:50</u> Wenn möglich, nebeneinander
6	Atmung	▪ 200 K : 2-3-4-5 ▪ 200 K : 5-4-3-2	2x 200	400	(PB)	30	
7	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--

#21

2 3 AM

30min am Stück
„Lenas Special“ 😊

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3900	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 500 beliebig	1x 500	500	--	--	Locker, aufwärmen
1	„30min Programm“	<i>Jede/r, so viele Runde wie möglich</i> ▪ 200 Lagen ▪ 200 K PB ▪ 2x 50 K ▶, steigern auf 90% ▪ 30s Pause	ca. 3x 500	1500	-- PB -- --	--	Alle starten zusammen, jede/r so viele Runden wie er kann, pro Runde 30s Pause
2	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
3	100 Lagen	▪ 50 D / 50 R ▪ 50 R / 50 B ▪ 50 B / 50 K ▪ 50 K / 50 D	2x 4x 100	800	-	--	<u>Abgang: 2:00</u> Mittleres Tempo
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Locker
5	Sprint	▪ 50 D ▶▶ ▪ 50 R ▶▶ ▪ 50 B ▶▶ ▪ 50 K ▶▶	4x 50	200	--	--	<u>Abgang: 1:40</u> Wenn möglich, nebeneinander
6	Atmung	▪ 200 K : 2-3-4-5 ▪ 200 K : 5-4-3-2	2x 200	400	(PB)	30	
7	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	--