

#27

2 3 AM

Ohne frieren!

Vorsicht  
Kälte!

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
GA1/ ▶/▶▶	75-80/85-90/90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		3800	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	1x 300	<b>300</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Technikübung 1</b> • 1.Lauf: K • 2.Lauf: B • 3.Lauf: R	▪ 50 Beine ▪ 50 Arme ▪ 100 ganze Lage	3x 200	<b>600</b>	SB od. PB	30	Bei „ganze Lage“ auf Technik achten (nicht zu schnell)
2	<b>Technikübung 2</b>	▪ 25 D + 25 beliebig (locker) nur bei jedem 2.Armzug atmen!	6x 50	<b>300</b>	--	30	Auf Technik achten
3	<b>Istanbul Freeway</b>	▪ 3x300 K (abhängig von Anzahl Schwimmer; jeder überholt mindestens 1x)	3x300	<b>900</b>	--	--	Der/Die Letzte sprintet ▶▶ auf 50m an die (Feld)Spitze
4	<b>Lockern</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	
5	<b>Lagen Plus</b>	▪ 100 Lagen + 100 HL	4x 200	<b>800</b>	--	45	(HL = Hauptlage)
6	<b>Flossen</b>	▪ 100 HL (2.Bahn Tempo steigern)	5x 100	<b>500</b>	FL	30	
7	<b>Delphin</b>	▪ 100 D	1x 100	<b>100</b>	--	--	<u>Variante:</u> mit FL
8	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 bel. mit techn. Übungen	1x 200	<b>200</b>	--	--	