

#08

2 3 AM

Kraul Intervalle GA2

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

| # | Ziel | Programmeinheit | 🔄 | 3800m | Tools | Pause | Bemerkung |
|---|--|---|--------------------------|-------------|-------|----------------------|--|
| 1 | Einschwimmen | ▪ 300 beliebig | 1x 300 | 300 | -- | -- | Locker, aufwärmen |
| 2 | Lagen 200 | ▪ 200 Lagen | 1x 200 | 200 | -- | 30 | |
| 3 | GA2 vor den 20▶▶ <u>zum Boden</u> <u>abtauchen</u> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ In-#1: 8x 50 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#2: 4x 100 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#3: 2x 200 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#4: 1x 400 K, letzten 20 ▶▶ | 400 400 400 400 | 1600 | -- | 15 15 15 15 | Vor dem ▶▶ <u>zum</u> <u>Boden abtauchen</u> ; 30sec Pause nach jedem Intervall(In-#) |
| 4 | REKOM | ▪ 100 beliebig | 1x 100 | 100 | -- | 20 | locker |
| 5 | Kraul | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 300 K PB & PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K | 1x 900 | 900 | PB | -- | Ohne Pause |
| 6 | REKOM | ▪ 100 beliebig | 1x 100 | 100 | -- | -- | locker |
| 7 | Lagen 200 | ▪ 200 Lagen | 1x 200 | 200 | -- | 30 | |
| 8 | Kraul & Rücken m. FL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K ▪ 100 R | 1x 200 | 200 | FL | -- | locker |
| 9 | Ausschwimmen | ▪ 200m beliebig | 1x 200 | 200 | -- | - | lockern |

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

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

| # | Ziel | Programmeinheit | 🔄 | 4200m | Tools | Pause | Bemerkung |
|---|--|---|--------------------------|-------------|-------|----------------------|--|
| 1 | Einschwimmen | ▪ 300 beliebig | 1x 300 | 300 | -- | -- | Locker, aufwärmen |
| 2 | Lagen 200 | ▪ 200 Lagen | 2x 200 | 400 | -- | 30 | |
| 3 | GA2 vor den 20▶▶ <u>zum Boden</u> <u>abtauchen</u> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ In-#1: 8x 50 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#2: 4x 100 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#3: 2x 200 K, letzten 20 ▶▶ ▪ In-#4: 1x 400 K, letzten 20 ▶▶ | 400 400 400 400 | 1600 | -- | 15 15 15 15 | Vor dem ▶▶ <u>zum</u> <u>Boden abtauchen</u> ; 30sec Pause nach jedem Intervall(In-#) |
| 4 | REKOM | ▪ 100 beliebig | 1x 100 | 100 | -- | 20 | locker |
| 5 | Kraul | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 300 K PB & PA ▪ 300 K PB ▪ 300 K | 1x 900 | 900 | PB | -- | Ohne Pause |
| 6 | REKOM | ▪ 100 beliebig | 1x 100 | 100 | -- | -- | locker |
| 7 | Lagen 200 | ▪ 200 Lagen | 2x 200 | 400 | -- | 30 | |
| 8 | Kraul & Rücken m. FL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K ▪ 100 R | 1x 200 | 200 | FL | -- | locker |
| 9 | Ausschwimmen | ▪ 200m beliebig | 1x 200 | 200 | -- | - | lockern |