

## Do. 3. Jan. 2019 7:15 PM - 8:48 PM (93 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20190103-w13  
Distanz: 3950 25M Bahn

8 x 50 Kraul ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 00:50	7:15 PM
Mit Flossen	400
15" P	
8 x 50 Delphin Beine Flossen @ 00:55	7:23 PM
Flossen und Brett	400/800
P 15""	
8 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00	7:33 PM
Ungerade Lphin/Rücken – gerade Delphin/Brust	400/1200
15" P	
6 x Wiederholung Kraul Beine @ 01:20	7:43 PM
6x60" Kraulbeine an der Wand	
P 20"	
3 x 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	7:53 PM
25 voll, 25 locker	1350/2550
Auf Delphinbeinschläge und den Übergang zum Schwimmen achten,	
P 20"	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:25	
Ziemlich voll ca. 200m Tempo	
15" P	
1 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00	
35 voll, Rest locker	
Siehe oben	
P 20"	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30	
Ziemlich voll	
P 15"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:00	
Flüssig	
P 20"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	
Ziemlich voll p 15"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	
Locker	
Ca 1:30Pause	
2 x 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30	8:23 PM
Flüssig, 15" P	1400/3950
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00	
Flüssig, 20" P	
1 x 200 1. Lage Beine Brett GA1 @ 03:30	
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00	

Jeden 50er gesteigert

P 15"