

Do. 25. Okt. 2018 7:15 PM - 8:41 PM (86 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181025-w5

Distanz: 4325 25M Bahn

1 x 400	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 Ein	7:15 PM 400
1 x 300	1. Lage gemischt GA1 @ 06:00 50 Beine 50 ganze	7:23 PM 300/700
8 x 25	1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:30 3-4 Delphinbeinschläge unter Wasser auf flüssigen Übergang zum schwimmen achten	7:29 PM 200/900
6 x	1 x 50 1. Lage Beine GA2 @ 01:00 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:50 Gesteigert bis voll 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:15	7:33 PM 1200/2100
1 x	1 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 2 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 3 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage @ 01:40 4 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P	7:58 PM 975/3075
1 x 200	1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	8:14 PM 200/3275
2 x	Intensität in der Serie steigern Zweite Serie härter als die. Erste 1 x 25 1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:40 1 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:00 1 x 125 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 1 x 150 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:00	8:19 PM 1050/4325
