

<b>Trainingsprogramm 07.05.2019 FOXY</b>			<b>20:15</b>			
<b>TdT: Abwechslung in Belastung und Streckenlänge!</b>			<b>Pausen</b>	<b>Meter</b>	<b>Min</b>	<b>Uhrzeit</b>
	300 m	<b>Ein</b> bel.		300	0:08	20:15
4x2x	100 m	<b>LoLaFlü - TechnikFokus:</b> 50m Arme + 25m Beine + 25m Gesamt 2x D, 2x R, 2x B, 2x K	20 Sek	800	0:19	20:23
	100 m	50m bel. <b>locker</b> + 2x25m <b>curling</b>		100	0:06	20:42
1 x	800 m	<u>mit Flossen</u> <b>GA1</b> 4x ( 50m Schmetterling Gesamt + 150m Kraul Gesamt )		800	0:15	20:48
	100 m	50m bel. <b>locker</b> + 2x25m <b>curling</b>		100	0:06	21:03
3 x	250 m	150m KraulArme <b>GA1-2(BZ3)</b> ->20 Sek Pause-> 1 x 50m GesamtHSA <b>GA2</b> -> 15 Sek Pause -> 1 x 25m GesamtHSA <b>MAX</b> + 25m bel. <b>locker</b>	Serie: 30 Sek	750	0:17	21:09
	150 m	bel. <b>locker</b>		150	0:04	21:26
<b>Weitere Infos:</b>		<b><a href="http://www.swimmaster.eu">www.swimmaster.eu</a></b>	<b>Gesamt</b>	<b>3.000</b>	<b>1:15</b>	<b>21:30</b>