

# Entwicklung der Grundlagenausdauer I

2021-41-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:04
8 * 50	25m Koordination - 25m GL	00:20	Technik	20:14
1 * 400	Freistil - kontrolliertes ruhiges Tempo	01:00	GA 1	20:25
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:33
8 * 50	25m Technik - 25m GL	00:20	Technik	20:35
1 * 400	Freistil - kontrolliertes ruhiges Tempo (Atemrhythmus wechseln)	01:00	GA 1	20:46
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:54
8 * 50	FS / R - Beine mit Flossen (m / o Brett)	00:20	Beine	20:57
1 * 400	Freistil - kontrolliertes ruhiges Tempo (mit Pull Buoy)	01:00	GA 1	21:09
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:17
8 * 50	Lagen - nach Belieben - Wechsel alle 25 m	00:30	Lagen	21:19
1 * 400	Freistil - kontrolliertes ruhiges Tempo (auf 100 - schneller)	01:00	GA 1	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40