

Entwicklung der Grundlagenausdauer II

2021-42-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:14
10 * 50	FS - 25m T / 25 GL	00:20	Technik	20:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:38
1 * 300	25m FS B - 50m FS -25m FS B ...	00:15	GA 1	20:41
1 * 300	25m FS B - 50m FS -25m FS B ...	00:30	GA 1	20:47
1 * 300	Lagen - Wechsel alle 25 m (kein FS)	00:30	Lagen	20:53
1 * 300	Lagen - Wechsel alle 25 m (kein FS)	00:30	Lagen	20:59
1 * 300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1	21:06
1 * 300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1	21:12
1 * 300	FS - normales Tempo - saubere Technik achten	00:30	GA 1	21:18
1 * 300	FS - normales Tempo - saubere Technik achten	00:30	GA 1	21:24
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:30
8 * 25	Steigerungsschwimmen (letzte 5m sehr schnell)	00:20	GA 1	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40