

## Grundlagen Ausdauer - Olympische Distanz

2022-16-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:02
6 * 25	BuW mit Flossen	00:15	Beine	19:12
	Lagen Pyramide			
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	19:17
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	19:19
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	19:21
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	19:25
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	19:27
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	19:31
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	19:33
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:34
	Active rest RULES!			
1 * 400	FS	00:15	GA 1	19:38
2 * 200	FS (etwas schneller als 400m)	00:15	GA 1	19:46
4 * 100	FS (etwas schneller als 200m)	00:15	GA 1/2	19:54
8 * 50	FS (etwas schneller als 100m)	00:15	GA 2	20:03
	Active rest - ohne Pause - mit Wasserstart!!!			
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:12
6 * 50	In / Out Schwimmen (30 - 20)	00:30	GA 2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24