

## GA-Training - Formaufbau

2024-002-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:14
8 * 50	FS - Technik 25m FA / 25m Finger gespreizt / 25m RtW / 25m FSV	00:15	Technik	20:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:35
	Lagen - Medley (2 * 1   2   4)			
2 * 100	Lage II (z.B.: 100m Rücken)	00:30	Lagen	20:39
4 * 50	Lage III (z.B.: 2 * 50m Brust)	00:20	Lagen	20:44
8 * 25	Lage IV (z.B.: 4 * 25m Delfin)	00:15	Lagen	20:49
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:55
1 * 400	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	20:59
1 * 300	FS mit Flossen - zweite 1/2 schneller	00:30	F-GA 1/2	21:05
1 * 200	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	21:11
1 * 100	FS mit Flossen - hohes Tempo	00:30	F-GA 2	21:14
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:16
1 * 100	FS mit Paddles	00:30	KA 2	21:19
1 * 200	FS mit Paddles - zweite 1/2 schneller	00:30	KA 1/2	21:22
1 * 300	FS mit Paddles und PB	00:30	KA 1	21:26
1 * 400	FS mit Paddles und PB - zweite 1/2 schneller	00:30	KA 2	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39