

Ausdauer – Set

2017-002-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:59
5 *	200 Technik / Atemnot RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (2er R - 3 er - 3 er - 2 er L) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS	00:30	Technik	23:20	19:08
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:32
	Lagen - Mix				
6 *	50 Minilagen: D-B-R-FS (Wechsel 1/2 Bahn)	00:15	Lagen	07:23	19:34
2 *	150 25 L4 - 50 L2 - 25 L3 - 50 L1	00:30	Lagen	06:53	19:41
2 *	150 Lagenwechsel alle 25 m (kein FS)	00:45	Lagen	07:23	19:48
1 *	300 25 L4 - 50 L2 - 75 L3 - 150 L1	01:00	Lagen	06:53	19:56
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:02
1 *	400 Freistil (300 m GA 1 - 100 progressiv)	01:00	GA 1	08:24	20:05
1 *	100 Rücken / Brust im Wechsel	01:00	REKOM	03:13	20:13
1 *	400 Freistil (300 m GA 1 - 100 progressiv)	01:00	GA 1	08:24	20:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25