

Grundlagenausdauer

2017-002-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:09
	FS - Technik III				
2 *	100 RA - GL - LA - GL	00:30	Technik	05:10	20:19
2 *	100 RtW - GL - FSV - GL	00:30	Technik	05:10	20:24
2 *	100 WB - GL - FA - GL	00:30	Technik	05:10	20:29
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:34
4 *	50 Lagen Sprint (25 m Lagen Schnell - 25 m REKOM)	00:30	Lagen	05:55	20:36
1 *	800 Freistil mit Tempowechsel 50 m GA2 - 50 m GA1	01:00	GA ½	15:20	20:42
10 *	100 FS mit Paddles - saubere Technik achten	00:20	KA 1	20:53	20:57
1 *	800 Freistil mit Tempowechsel 50 m GA2 - 50 m GA1	01:00	GA ½	15:20	21:18
4 *	50 Lagen Sprint (25 m Lagen Schnell - 25 m REKOM)	00:30	Lagen	05:55	21:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40