

Grundlagen – Kraftausdauer

2017-010-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	14:20	19:28
6 * 75	25 m Beine - 50 m FS Beine - Frequenz - Amplitude - „Schürhaken“ - ...	00:10	Technik	10:23	19:43
2 * 100	Freistil mit unterschiedlichen Beinschlag (2er - 6er) oder Fußposition	00:20	Technik	04:50	19:53
2 * 50	FS - Koordination (BA - FSB und FSA - BB)	00:15	Technik	02:35	19:58
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	02:43	20:00
8 * 25	FS - schnell	00:15	WSA	05:10	20:03
6 * 200	Freistil von 1 ... 3 bzw. 4 ... 6 gesteigert 1 ... 3 FS mit Paddles und Pull Buoy 4 ... 6 FS mit Paddles	00:30	KA 1	24:03	20:08
1 * 100	locker	00:30	REKOM	02:43	20:32
6 * 25	Lagen - Sprint	00:15	Lagen	04:26	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40