

Grundlagenausdauer – Stehvermögen

2017-012-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:10
10 * 50	Technik – Koordination (Lagen und Freistil)	00:15	Technik	12:55	20:20
	Lagen Mix V				
1 * 500	D - FS - R - FS - B - FS - D - FS ...	01:00	Lagen	10:48	20:33
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	03:13	20:44
	Freistil - Intervalle				
1 * 400	300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	08:24	20:47
1 * 400	300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	08:24	20:56
1 * 400	300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	08:24	21:04
1 * 400	300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	08:24	21:12
1 * 400	300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	08:24	21:21
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	03:13	21:29
8 * 25	FS progressiv	00:30	WSA	07:10	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40