

Grundlagenausdauer – Stehvermögen

2017-013-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:09
	Lagen Medley III (3 * (1 2 4))				
2 *	100 Lage II (z.B.: 1 * Rücken)	00:30	Lagen	04:55	20:19
4 *	50 Lage III (z.B.: 2 * Brust)	00:20	Lagen	05:15	20:24
8 *	25 Lage IV (z.B.: 4 * Delfin)	00:15	Lagen	05:55	20:29
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:35
2 *	50 FS (6 - 5)	00:30	GA 1	02:51	20:37
2 *	75 FS (5 - 4 - 5)	00:30	GA 1	03:47	20:39
4 *	50 SWEQ (Beine Tauchen - Rest schnell zurück)	00:30	GA 1	05:42	20:43
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:49
	FS - BtS (Beat the Segment)				
1 *	600 Freistil (konstantes ruhiges Tempo)	01:00	GA 1	12:07	20:51
2 *	300 Freistil (schneller als ½ vorheriges Intervall)	00:45	GA 1	12:37	21:03
3 *	200 Freistil (schneller als 1/3 erstes Intervall)	00:30	GA ½	12:15	21:15
6 *	100 Freistil (schneller als ½ vorheriges Intervall)	00:15	GA 2	12:02	21:28
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40