

# Grundlagen – Kraftausdauer

2017-014-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	09:53	19:28
4 *	25 WB (kontrollierte Armführung und Armeinsatz, nach vorne schauen)	00:15	Technik	03:05	19:38
2 *	50 3 EA mit starker Schulterbewegung (ZE - anheben, ET - ins Wasser)	00:15	Technik	02:35	19:41
2 *	50 3 EA mit FSV (=> HE bei Zugbeginn)	00:15	Technik	02:35	19:44
1 *	50 locker	00:30	REKOM	01:37	19:46
	Lagen Medley VI				
2 *	100 D - R - D - R	00:30	Lagen	04:55	19:48
2 *	100 R - B - R - B	00:30	Lagen	04:55	19:53
2 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	04:55	19:58
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:03
8 *	25 FS - schnell	00:15	WSA	05:10	20:04
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	20:09
1 *	50 locker	00:30	REKOM	01:37	20:34
6 *	25 Lagen - Sprint	00:15	Lagen	04:26	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40