

Ausdauer – Set

2017-052-002

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1:00	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	1:00	REKOM	9:53	9:06
	Lagen Mix III				
1:00	25 m D – 50 FS – 25 m D (progressiv)	0:30	Lagen	7:23	9:16
1:00	wie oben R – FS – R	0:30	Lagen	7:23	9:23
1:00	wie oben B – FS – B	0:30	Lagen	7:23	9:31
1:00	REKOM	1:00	REKOM	8:13	9:38
	FS Technik – Basics				
2:00	1 EA – GL – 3 EA – GL (aktiver Arm / passiver Arm achten)	0:30	Technik	2:05	9:41
2:00	AB – ¾ AB – ½ AB – GL	0:30	Technik	2:05	9:46
2:00	AB – GL – ABE – GL	0:30	Technik	2:05	9:51
2:00	NB – GL – NBS – GL	0:30	Technik	2:05	9:57
1:00	REKOM	1:00	REKOM	8:13	10:02
	Active rest RULES! – progressiv FS				
1:00	FS	0:15	GA 1	5:48	10:05
2:50	FS	0:15	GA ½	5:53	10:11
1:00	FS	0:15	GA 2	6:01	10:17
1:00	FS	0:15	WSA	6:16	10:23
	FS = GA 1 kurze Pause oder GA 2 längere Pause Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)				
2:00	Ausschwimmen (kein FS)	0:30	REKOM	6:31	10:29