

30 mal 100 (Grundlagenausdauer)

2018-09-001

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM
3 * 150	50 m Koordination - 50 m Technik - 50 m GL	00:30	Technik
30 * 100	30 mal 100 (Grundlagenausdauer) (5 * 6 * 100 m) - konstante Abgangszeit 3 * 100 m FS - GA 1 1 * 100 m FS GA ½ (ca. 3 - 5 s schneller als GA 1) 1 * 100 m FS GA 2 (ca. 3 - 5 s schneller als GA ½) 1 * 100 m REKOM (kein Freistil - Brust / Rücken)	00:15	GA 1
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM