

# Ausdauer – Mix (nur 300er)

2018-09-003

Gesamtumfang: 4200 m

<b>Anzahl</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Pause</b>	<b>Intens.</b>
1 * 300	Einschwimmen	01:00	REKOM
2 * 300	50 m Beine – 50 m Arme	00:45	Technik
2 * 300	3 * 100 m (15 m Lagen schnell – 85 m FS)	00:45	Lagen
2 * 300	100 m Lagen – 100 Rücken – 100 FS	00:45	Lagen
2 * 300	Freistil (50 AB – 50 MZA)	00:45	Technik
2 * 300	Freistil (1-2-3   3-2-1)	00:45	GA ½
2 * 300	Freistil mit Pull Buoy	00:45	KA 1
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM