

FS – Ausdauerinheit

2018-27-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 500	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:16
1 * 1500	Stabilisierung der GA 1 Freistil 25m pro 100 schnell, regelmäßig Atemrhythmus wechseln, Orientierung	01:00	GA 1	20:28
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	
8 * 50	FS (10 m Start VK – 40 m locker)	00:30	GA 2	21:00
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:11
3 * 400	Freistil 1. FS – GA 1 – Tempo 2. FS – Rücken im Wechsel (50 m) 3. 25m B – 75m FS im Wechsel	01:00	GA 1	21:14
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40