

# 400 bis zum Ende

2018-49-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:05
	400er bis zum bitteren Ende			
1 * 400	FS - Technik (25 m T - 25 m GL) mit Flossen	01:00	Technik	20:11
1 * 400	Lagen - Wechsel (25m L - 25m FS) (kein Brust) mit Flossen	01:00	Beine	20:20
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (50 - 100) mit Flossen	01:00	GA 1	20:30
1 * 400	FS mit PB (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	20:39
1 * 400	FS progressiv	01:00	GA 2	20:47
1 * 400	FS degressiv	01:00	KA 1	20:55
1 * 400	FS mit PB (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	21:03
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (50 - 100)	01:00	GA 1	21:11
1 * 400	Lagen - Wechsel (25m L - 25m FS) (kein Brust)	01:00	Beine	21:20
1 * 400	FS (normaler Atemrhythmus +1 oder 2) evtl. mit PB	01:00	Technik	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40