

# Grundlagenausdauer

2019-01-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:25
1 * 100	25m NB - 25m GL - 25m NB - 25m GL	00:30	GA 1	20:35
1 * 200	Lagen - Einarmig (25m Wechsel)	00:45	Technik	20:37
1 * 300	Freistil (100 m Beine, 100m Arme, 100m GL)	01:00	Technik	20:42
1 * 400	Lagen (Wechsel alle 25m)	01:00	Lagen	20:50
1 * 500	Freistil (evtl mit Flossen) - zügig	01:00	GA 2	20:58
1 * 400	Rücken - Freistil im Wechsel (evtl. mit Flossen) - 50 m Wechsel	01:00	Lagen	21:08
1 * 300	Rücken - Brust im beliebigen Wechsel (keine Flossen!)	01:00	GA ½	21:17
1 * 200	Atemrhythmus wechseln (zügiges Tempo)	00:45	GA 1	21:23
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	21:28
8 * 50	25m FS schnell - 25m aktive Erholung (statt FS evtl. Lagen)	00:15	GA 2	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40