

Grundlagenausdauer

2019-02-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:09
10 *	50 Wassergefühl / Lagen Technik und Koordination	00:20	Technik	20:19
8 *	25 Stabi - Training Freistil progressiv / degressiv im Wechsel	00:30	GA 2	
4 *	200 Freistil mit Flossen GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:41
4 *	50 Freistil - WK-Tempo mit Flossen	00:10	WSA	20:56
4 *	200 Freistil (konstante Abgangszeit) GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:00
4 *	50 Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:16
4 *	200 Freistil (konstante Abgangszeit) GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:20
4 *	50 Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40