

Entwicklung – Grundlagenausdauer

2019-07-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
	Freistil / Technik Basics			
3 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE, ...))	00:15	Technik	19:11
3 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:15
3 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten)	00:15	Technik	19:19
	Lagenmedley			
2 * 250	Lagenspiel L4 - L3 - L2 - L1 Wechsel nach 25 - 50 - 75 - 100	00:30	Lagen	19:23
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:34
	Indicator V			
4 * 100	FS (moderates Tempo)	00:10	GA 1	19:37
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	19:45
4 * 100	FS (ca 2 s schneller als 1. Satz)	00:15	GA 1	19:47
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	19:55
4 * 100	FS (ca 2 s schneller als 2. Satz)	00:15	GA ½	19:57
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	20:05
4 * 100	FS (ca 2 s schneller als 3. Satz)	00:20	GA 2	20:06
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	20:15
4 * 100	FS (ca 2 s schneller als 4. Satz)	00:20	WSA	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24