

Grundlagen – Ausdauerstreppe (BAGL)

2019-47-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen – beliebig	01:00	REKOM	20:12
1 * 200	Arme / Beine im Wechsel (mit Pull Buoy) (auch andere Lage)	01:00	Beine	20:22
2 * 100	Lagen – Wechsel alle 25 m	00:30	Lagen	20:28
4 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE, AZ Prog, Faust, ...))	00:15	Technik	20:33
4 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	
2 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	20:43
3 * 50	FS – 15m schnell → Rest locker	00:30	GA ½	20:46
3 * 50	FS – 25m schnell → Rest locker	00:30	GA 2	20:50
1 * 100	REKOM – kein FS	01:00	REKOM	20:54
	Grundlagen – Ausdauerstet			
1 * 400	Freistil mit Flossen	01:00	GA 1	20:57
1 * 300	Freistil mit Pull-Buoy	00:45	GA 1	21:06
1 * 200	Freistil – GL	00:30	GA 1	21:12
1 * 100	Brust / Rücken im Wechsel	00:30	Lagen	21:16
1 * 400	Freistil mit Flossen	01:00	GA 1	21:19
1 * 300	Freistil mit Pull-Buoy	00:45	GA 1	21:27
1 * 200	Freistil – GL	00:30	GA 1	21:33
1 * 100	Freistil – All Out	00:30	WSA	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40