

Ausdauer Workout

2024-023-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:12
1 * 400	FS - Technik 25m T - 25m GL	01:00	Technik	20:22
1 * 400	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Beine	20:32
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (100 FS - 50 Beine - ...) evtl. m. Flossen	01:00	F-GA 1	20:43
1 * 400	FS mit PB	01:00	KA 1	20:50
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 2	20:59
1 * 400	FS mit PB	01:00	KA 1	21:07
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 2	21:15
1 * 400	FS mit PB	01:00	GA 1	21:23
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (100 FS - 50 Beine - ...) evtl. m. Flossen	01:00	F-GA 1	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39