

## WK - spezifisches Ausdauertraining

2024-024-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:09
	Lagen			
4 * 100	D-R-B-FS   R-B-FS-D   ...	00:30	Lagen	20:24
4 * 50	Lagen Chaos / Mini Lagen	00:15	Lagen	20:35
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:40
				20:42
	FS - WK-training (Start ohne Abstossen, 1 * pro Bahn Orientieren)			
1 * 500	FS In/Out (100 m >> WKT dann WKT finden) mit Flossen	00:30	GA 2	20:42
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:52
1 * 500	FS In/Out (100 m >> WKT dann WKT finden) mit Pull Buoy	00:30	GA 2	20:55
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:05
1 * 500	FS In/Out (100 m >> WKT dann WKT finden) mit Paddles	00:30	GA 2	21:08
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:18
1 * 500	FS In/Out (100 m >> WKT dann WKT finden)	00:30	GA 2	21:21
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:31
2 * 50	FS >> WKT	00:30	WSA	21:34
4 * 25	FS >> WKT	00:15	WSA	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39