

Spezifisches Grundlagenausdauertraining

2024-025-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:06
1 * 600	FS Technik 25m T - 25 GL - ... (FA, Orientieren, MZA, RTW ...)	01:00	F-GA 1	20:21
1 * 600	Lagen - Wechsel (Lagen = D / R / B) 25m L - 25m FS	01:00	Lagen	20:45
1 * 600	FS - Beine / GL mit Flossen 25m FSB - 50m FS - 25m FSB ...	01:00	F-GA 1	20:45
1 * 600	FS - Atemrhythmus 0 / +2 / 0 / +4	01:00	GA 1	20:56
1 * 600	FS mit Paddles	01:00	KA 1	21:08
1 * 600	FS mit Paddles und PB	01:00	KA 2	21:21
8 * 25	FS schnell	00:30	WSA	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39