

Ferientraining 01 - Ausdauer Set

2026-08-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:08
		Lagen Medley			
3 *	50	R-D B-D FS-D	00:20	Lagen	20:18
3 *	50	D-R B-R FS-R	00:20	Lagen	20:23
3 *	50	D-B R-B FS-R	00:20	Lagen	20:27
3 *	50	D-FS R-FS B-FS	00:20	Lagen	20:31
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:35
		Technnik - Koordination			
6 *	25	Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	20:37
2 *	50	1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	20:42
2 *	50	3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	20:44
2 *	50	MPC (2D - 2B)	00:15	Technik	20:47
1 *	50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:50
		Active rest RULES!			
1 *	400	FS	00:15	GA 1	20:51
2 *	200	FS	00:15	GA 1/2	20:59
4 *	100	FS	00:15	GA 2	21:07
8 *	50	FS	00:15	WSA	21:16
		Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)			
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24