

Ferientraining 02 - Verschiedene Belastungen

2026-08-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:06
Lagen Medley				
3 *	75 1 4 7 -> D - R - B R - B - FS B - FS - D	00:30	Lagen	20:16
3 *	50 2 5 8 -> D - R R - B B - FS	00:20	Lagen	20:22
3 *	25 V 3 6 9 -> D R B	00:10	Lagen	20:26
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:28
Beine Set				
4 *	25 FS Beine ($\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo) mit Brett	00:10	Beine	20:30
4 *	25 D Beine ($\frac{1}{2}$ UW - $\frac{1}{2}$ lo)	00:10	Beine	20:34
4 *	25 R Beine ($\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo)	00:10	Beine	20:37
Verschiedene Belastungen - kurze Pause				
1 *	300 FS	00:30	GA 1	20:40
1 *	300 FS mit PB	00:30	GA 1	20:46
1 *	300 FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	20:53
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:59
1 *	300 FS mit Flossen und Paddles	00:30	F-KA 1	21:05
1 *	300 FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	21:10
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:15
1 *	300 FS - was noch geht	00:15	GA 2	21:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24