

Ferientraining 03 - Ausdauer Pyramide

2026-08-003

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:11
9 *	50 Lagen Medley D - R / D - B / D - FS R - B / R - FS / R - D B - FS / B - D / B - R	00:20	Lagen	20:21
6 *	25 Lagen Beiden - Tauchen	00:15	Tauchen	20:34
8 *	50 Technik (25 T - 25 GL)	00:15	Technik	20:39
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:50
1 *	100 FS zügig	00:20	GA 2	20:52
1 *	200 FS mit PB - ruhiges, kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	20:55
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:59
1 *	400 FS mit Flossen - zügig	01:00	F-GA 2	21:05
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:12
1 *	200 FS mit PB - ruhiges, kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	21:18
1 *	100 FS zügig	00:20	GA 2	21:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24