

Schnelligkeitsausdauer

2017-010-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Lagen und Beinen	01:00	REKOM	09:53	18:57
10 * 50	Technik - Basics	00:20	Technik	13:45	19:07
9 * 50	Lagen (kein Freistil) (evtl. Lagentechnik)	00:20	Lagen	11:49	19:21
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:33
10 * 50	Freistil - zügiges Tempo (3er oder 4 AZ)	00:30	GA 2	13:46	19:36
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:50
5 * 100	Freistil - zügiges Tempo (schneller als die 50m) Tempo möglichst lange durchhalten	00:45	WSA	11:41	19:53
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:05
1 * 500	Freistil - ruhiges Tempo	01:00	GA 1	10:16	20:08
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:18
10 * 25	Lagen (kein Freistil)	00:20	Lagen	08:14	20:21
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30