

# Grundlagenausdauer – Stehvermögen

2017-010-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	14:20	20:06
16 * 50	25 m Technik – 25 GL RtW, FSV, FA, AB, KoS, GS, GB, EA, HE, ES, HS, ...	00:15	Technik	20:40	20:21
8 * 25	Freistil gesteigert	00:20	WSA	05:50	20:41
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:47
10 * 100	Lagen (25 m Wechsel) – ruhiges Tempo – ohne Pause	00:00	Lagen	19:36	20:49
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:09
6 * 50	25 m Lagen schnell – 25 m locker (kein FS)	00:30	Lagen	08:53	21:11
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:20
3 * 300	Freistil	00:15	GA 1	17:25	21:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40