

Grundlagenausdauer – Stehvermögen

2017-011-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:06
10 * 50	Technik - Koordination (Lagen und Freistil)	00:15	Technik	12:55	20:16
	Lagen - Sprint				
1 * 150	D - FS - R - FS - B - FS	00:30	Lagen	03:26	20:29
1 * 150	R - D - B - D - FS - D	00:30	Lagen	03:26	20:32
1 * 150	D - R - B - R - FS - R	00:30	Lagen	03:26	20:35
1 * 150	D - B - R - B - FS - B	00:30	Lagen	03:26	20:39
1 * 50	REKOM - locker kein FS	01:00	REKOM	02:07	20:42
	Progressive Freistilpyramide (Delta auf 50 m ca. 2 - 3 s)				
3 * 100	Freistil - zügiges Tempo (3er oder 4 AZ)	00:30	GA 2	06:46	20:44
2 * 200	Freistil	00:30	GA ½	08:10	20:51
1 * 400	Freistil - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	07:54	20:59
1 * 50	REKOM - locker kein FS	01:00	REKOM	02:07	21:07
1 * 400	Freistil - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	07:54	21:09
2 * 200	Freistil	00:30	GA ½	08:10	21:17
3 * 100	Freistil - zügiges Tempo (3er oder 4 AZ)	00:30	GA 2	06:46	21:25
1 * 50	REKOM - locker kein FS	01:00	REKOM	02:07	21:32
4 * 50	Lagen (D-R, R-B, B-FS, ...)	00:20	Lagen	05:15	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40