

Ausdauer – Treppe hoch und runter

Gesamtumfang: 3700 m

2018-38-003

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	500 Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:14
	Beine im Wechsel			
4 *	25 R – Beine mit Brett	00:15	Beine	20:26
4 *	50 FS – Beine mit Brett	00:15	Beine	20:30
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:36
6 *	50 Freistil mit Pullbuoy (Längs)	00:15	GA 1	20:39
6 *	50 Freistil mit Pullbuoy (Ankle)	00:15	GA 1	20:46
6 *	50 Freistil mit Pullbuoy (Normal)	00:15	GA 1	20:53
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:00
1 *	50 Mini – Lagen (D – B – R – FS)	00:15	Lagen	21:03
1 *	100 Freistil	00:30	GA 1	21:04
1 *	150 Lagen – 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	21:07
2 *	200 Freistil	00:45	GA 1	21:10
1 *	150 Lagen – 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	21:19
1 *	100 Freistil	00:30	GA 1	21:23
1 *	50 Mini – Lagen (D – B – R – FS)	00:15	Lagen	21:25
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:26
1 *	500 Freistil (jeder 4. 25m schnell)	01:00	GA 1	21:29
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40