

Grundlagenausdauer Set

2018-47-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:12
4 * 150	FS - Technik (evtl. mit Flossen) 50m B progressiv + 25m T + 25m prog + 25m T + 25m prog	00:30	Technik	20:17
4 * 75	Lagenkombination (kein FS)	00:30	Lagen	
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:40
3 * 700	GA - Set 700m FS 700m FS mit PB 700m - 25m FSB + 50 FS (evtl. mit Flossen)	01:00	GA 1	20:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:25
5 * 100	FS - Tempowechsel 50m schnell - 50m REKOM	00:30	GA ½	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40

