

Entwicklung – Grundlagenausdauer

2019-06-001

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:44
		Lagen Medley			
3 *	50	1 D - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	18:54
3 *	50	2 R - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	18:58
3 *	50	3 B - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	19:02
3 *	50	4 FS - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	19:05
3 *	100	5 D - R - B - FS	00:30	Lagen	19:09
2 *	100	FS (RA - LA - AB - GL)	00:30	Technik	19:16
2 *	100	FS (AB - 2RALA - 3RALA - GL)	00:30	Technik	19:22
1 *	50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:27
8 *	25	FS progressiv mit Flossen (kurze Pause)	00:15	GA 2	19:29
6 *	100	FS - konstantes Tempo mit Flossen	00:15	GA 1	19:34
1 *	50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:47
6 *	100	FS - konstantes Tempo mit Pull Buoy	00:15	GA 1	19:49
1 *	50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:02
6 *	100	FS - konstantes Tempo	00:15	GA 1	20:04
1 *	50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:16
4 *	50	FS (25 m schnell - 25 locker)	00:30	GA 2	20:19
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24