

# Kraftorientiertes Ausdauertraining

2019-06-003

Gesamtumfang: 4300 m

| Anzahl  | Ausführung                                      | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|---|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen - beliebig                         | 01:00 | REKOM   | 20:09   |
| 1 * 800 | FS mit Technik (25 m T - 25 m GL - ...)         | 01:00 | Technik | 20:19   |
| 1 * 700 | FS mit Flossen (jede vierte Bahn zügiges Tempo) | 01:00 | GA ½    | 20:37   |
| 1 * 600 | FS mit Pull Buoy                                | 01:00 | GA 1    | 20:51   |
| 1 * 500 | FS - konstantes Tempo                           | 01:00 | GA 1    | 21:03   |
| 1 * 400 | Lagen (25m L - 25m FS ...)                      | 01:00 | Lagen   | 21:13   |
| 1 * 300 | 25m FSB - 50 FS 25 FSB - 50 FS ...              | 01:00 | GA 1    | 21:22   |
| 1 * 200 | Freistil - zügig                                | 01:00 | GA 2    | 21:28   |
| 1 * 100 | Lagen (D - R - B - FS)                          | 01:00 | Lagen   | 21:33   |
| 4 * 25  | NBS   | 00:30 | GA 2    | 21:36   |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS)                          | 00:30 | REKOM   | 21:40   |