

Entwicklung der Grundlagenausdauer II

2021-42-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:07
6 * 75	25m Beine mit Brett - GL -> Lagen B, R, FS	00:20	Technik	20:17
4 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:28
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:33
10 * 50	FS - Technik	00:15	Technik	20:35
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:48
8 * 25	FS progressiv - letzte 5 m max	00:20	Technik	20:51
5 * 100	FS - gleichmäßiges Tempo	00:15	GA 1	20:58
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:09
5 * 100	FS - gleichmäßiges Tempo	00:10	GA 1	21:11
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:21
5 * 100	FS - gleichmäßiges Tempo	00:05	GA 1	21:23
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:33
4 * 50	25 m schnell - 25 m locker	00:20	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40