

# Ausdauer Workout

2024-021-003

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:25
8 * 50	FS - Technik	00:30	Technik	20:36
4 * 50	FS - progressiv - innerhalb den 50m	00:15	GA 2	20:49
2 * 150	Lagen	00:30	Lagen	20:53
	D - FS - R - FS - B - FS			
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:03
1 * 400	FS mit Pull Buoy	00:15	GA 1/2	21:03
10 * 50	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:15	KA 2	21:10
1 * 400	FS mit Pull Buoy	00:15	GA 1/2	21:22
4 * 50	FS Beine mit Brett	00:10	Beine	21:29
4 * 50	FS - 25m Sprint - 25 aktive Erholung	00:15	WSA	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39