

## FS Fundament - Immer nur 300er

2024-041-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik  300 m bis zum bitteren Ende	01:00	REKOM	20:05
1 *	300 Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Lagen	20:20
1 *	300 FS - Technik (25 T / 25 GL)	01:00	Technik	
1 *	300 FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50)	01:00	Beine	20:34
1 *	300 FS mit PB	01:00	KA 1	20:43
1 *	300 FS mit Flossen	01:00	GA 2	20:49
1 *	300 FS mit Flossen und Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	F-GA 1	20:56
1 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	F-GA 1	21:02
1 *	300 FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50)	01:00	Beine	21:07
1 *	300 FS (25m zügig / 50 m GA1)	01:00	Beine	21:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24