

GA-Training - Formaufbau

2025-03-003

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
8 *	50	FS - Technik (25 m T - 25m GL) z.B.: 25m FA / 25m Finger gespreizt / 25m RtW / 25m FSV	00:15	Technik	20:15
		Lagen - Medley (2 * 1 2 3)			
2 *	100	Lage II (z.B.: 100m Rücken)	00:30	Lagen	20:25
4 *	50	Lage III (z.B.: 2 * 50m Brust)	00:20	Lagen	20:31
6 *	25	Lage IV (z.B.: 3 * 25m Delfin)	00:15	Lagen	20:36
1 *	400	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	20:41
1 *	300	FS mit Flossen - zweite Hälfte schneller	00:30	F-GA 1/2	20:47
1 *	200	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	20:52
1 *	100	FS mit Flossen - hohes Tempo	00:30	F-GA 2	20:56
1 *	50	REKOM	00:30	REKOM	20:58
1 *	100	FS mit Paddles	00:30	KA 2	21:00
1 *	200	FS mit Paddles - zweite Hälfte schneller	00:30	KA 1/2	21:02
1 *	300	FS mit Paddles und PB	00:30	KA 1	21:06
1 *	400	FS mit Paddles und PB - zweite Hälfte schneller	00:30	KA 2	21:12
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:20
4 *	25	FS - VK	00:15	VK	21:22
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24