

Intensives Ausdauertraining

2025-04-003

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:12
1 *	400	Lagen - beliebige Reihenfolge	01:00	Lagen	20:22
1 *	400	Technik (25m T - 25m GL)	01:00	Technik	20:31
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	
1 *	400	FS - Arme / Beine im beliebigen Wechsel	01:00	Technik	20:44
1 *	400	FS mit Flossen - zügiges Tempo	01:00	F-GA 1/2	20:54
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	21:01
1 *	400	FS mit Paddles - zweite Hälfte schneller	01:00	KA 1/2	21:04
1 *	400	FS mit Paddles und PB und fixiert	01:00	KA 1	21:13
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	21:21
1 *	400				
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24