

Ausdauer Training

2025-07-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:10
1 *	300 Lagen (25m Wechsel) kein FS	00:30	Lagen	20:21
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:27
1 *	300 Beine - Lagen im Wechsel mit Flossen	00:30	F-Lagen	20:32
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	F-KA 1	20:38
1 *	300 25m T - 25m FS T = Wriggen, HS, ES	00:30	Technik	20:41
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:48
1 *	300 25m T - 25m FS T = Basics	00:30	Technik	20:52
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:00
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	21:04
3 *	300 50 FS schnell - 250m GA1	00:30	GA 1/2	21:06
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24