

# Ausdauer Training

2025-08-003

Gesamtumfang: 3500 m

| Anzahl |   |     | Ausführung                 | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|--------|---|-----|----------------------------|-------|---------|---------|
| 1      | * | 400 | Einschwimmen               | 01:00 | REKOM   | 20:13   |
| 3      | * | 50  | D-R   D-B   D-FS           | 00:15 | Lagen   | 20:23   |
| 3      | * | 50  | R-B   R-FS   R-D           | 00:15 | Lagen   | 20:27   |
| 3      | * | 50  | B-FS   B-D   B-R           | 00:15 | Lagen   | 20:31   |
| 1      | * | 50  | REKOM                      | 01:00 | REKOM   |         |
| 1      | * | 300 | FS                         | 00:30 | GA 1    | 20:37   |
| 1      | * | 300 | FS mit PB                  | 00:30 | GA 1    | 20:44   |
| 1      | * | 300 | FS mit PB und Paddles      | 00:30 | KA 1    | 20:50   |
| 1      | * | 300 | FS mit Paddles             | 00:30 | KA 1    | 20:56   |
| 1      | * | 300 | FS mit Flossen             | 00:30 | F-GA 1  | 21:02   |
| 1      | * | 300 | FS mit Flossen und Paddles | 00:30 | F-KA 1  | 21:07   |
| 1      | * | 300 | FS mit Flossen             | 00:30 | F-GA 2  | 21:12   |
| 6      | * | 50  | FS                         | 00:15 | GA 2    | 21:17   |
| 1      | * | 200 | Ausschwimmen (kein FS)     | 00:30 | REKOM   | 21:24   |