

Ausdauerprogramm mit verschiedenen Belastungen

2025-09-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl		Ausführung			Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen			01:00	REKOM	19:14
3	*	75	1	4	7 -> D-R-D R-B-R B-FS-B	00:30	Lagen	19:24
3	*	50	2	5	8 -> D-R B-R B-FS	00:20	Lagen	19:30
3	*	25	V 3	6	9 -> D R B	00:15	Lagen	19:34
1	*	100	Lagen			00:30	Lagen	19:37
1	*	50	REKOM			01:00	REKOM	19:39
1	*	300	FS			00:15	GA 1	19:41
1	*	300	FS mit PB			00:15	GA 1	19:48
1	*	300	FS mit PB und Paddles			00:15	KA 1	19:54
1	*	300	FS mit Paddles			00:15	KA 1	19:59
1	*	300	FS mit Flossen und Paddles			00:15	F-KA 1	20:05
1	*	300	FS mit Flossen			00:15	F-GA 1	20:10
1	*	100	REKOM			01:00	REKOM	20:15
1	*	300	FS - Was noch geht			00:15	GA 2	20:19
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)			00:30	REKOM	20:24