

Ausdauerprogramm: Nicht lange schnacken

2025-11-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
4 *	25	Delfin	00:20	Lagen	19:23
4 *	50	Im Wechsel 50 m Brust / 50m Rücken	00:20	Lagen	19:27
3 *	100	Freistil	00:20	GA 1/2	19:32
3 *	200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:39
1 *	300	FS	00:20	GA 2	19:51
3 *	200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:57
3 *	100	Freistil	00:20	GA 1/2	20:09
4 *	50	Im Wechsel 50 m Brust / 50m Rücken	00:20	Lagen	20:15
4 *	25	Delfin	00:20	Lagen	20:21
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24