

Ausdauer Training - Tempowechsel

2025-11-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:05
8 *	50	Lagenwechsel (25m)	00:20	Lagen	20:15
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:26
1 *	400	Freistil mit Tempowechsel alle 50 m	01:00	GA 1	20:28
1 *	400	Freistil mit Tempowechsel alle 50 m	01:00	GA 1/2	20:37
1 *	400	Freistil mit Tempowechsel alle 50 m mit Paddles	01:00	KA 2	20:46
1 *	400	Freistil mit Tempowechsel alle 50 m	01:00	GA 1/2	20:54
1 *	400	Freistil mit Tempowechsel alle 50 m	01:00	GA 1	21:02
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:11
4 *	50	FS schnell mit Paddles	00:30	KA 2	21:13
4 *	50	FS schnell	00:30	GA 2	21:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24