

Ausdauer - Set

2025-12-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
8 *	25	Lagenbeine	00:15	Beine	19:23
2 *	75	Lagen	00:30	Lagen	19:30
1 *	50	Rekom	00:30	REKOM	19:34
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:36
1 *	300	FS (pro 50 m WB zur Orientierung)	00:30	GA 1	19:44
1 *	200	FS mit AZ + 2	00:20	GA 1/2	19:50
1 *	200	FS zügig	00:30	GA 2	19:54
1 *	200	FS mit AZ + 2	00:20	GA 1/2	19:58
1 *	300	FS (pro 50 m WB zur Orientierung)	00:30	GA 1	20:02
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:09
1 *	50	Rekom	00:30	REKOM	20:17
8 *	25	FS Sprint	00:20	WSA	20:18
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24