

Ausdauer Training - Lagenwechsel

2025-12-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:04
3 *	150 Lagenwechsel 75m FS - 50m Rü - 25m B	00:30	Lagen	20:19
3 *	200 Freistil mit Paddles	00:30	KA 1/2	20:30
3 *	100 Lagen- Beine	00:20	Beine	20:42
6 *	250 FS - Lagen im Wechsel -kein Delfin FS - Rücken - FS - Brust - FS	00:30	Lagen	20:50
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24