

## Lagen und schnelle Intervalle

2025-13-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:08
2 *	150 Lagen (75 FS - 50 B - 25 R oder D)	00:30	Lagen	19:19
2 *	150 Lagen (75 FS - 50 R - 25 D) mit Flossen	00:30	Lagen	19:26
2 *	150 Lagen (25 Beine - 25 GL) mit Flossen	00:30	Beine	19:33
2 *	50 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:42
2 *	50 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:44
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:47
6 *	100 FS 15m FSB - 35m FS max - 50m aktive Erholung	00:15	GA 2	19:49
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:02
6 *	100 FS 75m FS gesteigert 1..3 - 25m aktive Erholung	00:15	GA 2	20:04
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:16
4 *	50 FS mit Flossen - hohes Tempo 25m intensive Beine / 25m hohes Tempo halten	00:30	GA 2	20:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24