Grundlagenausdauer mit Temposteigerungen

2025-13-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	600	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:07
4	*	150	Freistil innerhalb gesteigert (1..3 alle 50m)	00:30	GA 1/2	20:22
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	
			Treppe (2 * Schwimmen)			
2	*	100	1. | 6. Lagen	00:30	Lagen	20:37
2	*	200	2. | 7. Innerhalb den 200m gesteigert auf 500 m WKT	00:45	GA 2	20:43
2	*	300	3. | 8. FS mit Paddles- kontrolliertes Tempo davon 25m auf 100 zügiges Tempo	00:45	KA 1	20:51
2	*	400	4. | 9. Innerhalb den 400m gesteigert auf 1000 m WKT	01:00	GA 1/2	21:04
1	*	100	5. | REKOM	01:00	REKOM	21:21
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24

© ™ SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de