

Grundlagenausdauer Set mit Tempospitzen

2025-14-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:07
3 *	100	Lagen	00:15	Lagen	20:22
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:29
1 *	400	FS (davon 100m in hohem Tempo - ø 500m WKT)	00:30	GA 1/2	
3 *	100	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:40
1 *	400	FS (davon 200m in hohem Tempo - ø 500m WKT)	00:30	GA 1/2	20:47
3 *	100	FS mit Paddles und Flossen	00:30	F-KA 1	20:55
1 *	400	FS (davon 300m in hohem Tempo - ø 1000m WKT)	00:30	GA 2	21:01
3 *	100	Rücken / Brust im Wechsel	00:30	Lagen	21:09
1 *	400	FS (hohes Tempo - ø 1000m WKT)	00:30	GA 2	21:16
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24