

## GA mit kurzen Sprints

2025-15-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
4 *	75	D-R-B   R-B-FS   B-FS-D ...	00:30	Lagen	19:24
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:32
2 *	50	FS - Tempo steigern über 50 m	00:15	GA 2	19:34
2 *	50	FS - 15m max mit kräftigem Beine - Rest locker	00:15	GA 2	19:37
1 *	200	FS - Rücken im Wechsel	01:00	REKOM	19:39
6 *	100	FS - mit Flossen - aus jeder Wende ca. 10 m schnell	00:20	F-GA 1/2	19:45
2 *	50	FS - Tempo steigern über 50 m	00:15	GA 2	19:56
2 *	50	FS - 15m max mit kräftigem Beine - Rest locker	00:15	GA 2	19:58
1 *	200	FS - Rücken im Wechsel	01:00	REKOM	20:00
4 *	200	FS - mit Flossen - aus jeder Wende ca. 10 m schnell	00:20	F-GA 1/2	20:06
2 *	50	FS - Tempo steigern über 50 m	00:15	GA 2	20:20
2 *	50	FS - 15m max mit kräftigem Beine - Rest locker	00:15	GA 2	20:22
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24