

Schnelligkeitsausdauer

2025-19-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:11
4 *	150	Technik	00:30	Technik	19:21
		50m B - 50m T - 50m GL			
4 *	100	FS - 25m Sprint (1. Buoy Pace)	00:30	GA 2	19:36
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:46
6 *	50	FS - VK	00:30	WSA	19:48
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:56
6 *	50	25m Lagen schnell - 25m FS (Lagen = D, R, B)	00:30	WSA	19:58
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:06
1 *	800	Freistil (evtl.1/2 mit Pull Buoy) gleichmäßiges Tempo	01:00	GA 1/2	20:08
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24