

Grundlagenausdauer / Beine

2025-19-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00 REKOM	20:00
3 *	100	Lagen (evtl.FS statt D)	00:20 Lagen	20:10
1 *	300	FS	00:20 GA 1	20:18
3 *	100	FS mit Paddles	00:20 KA 1/2	20:24
1 *	300	FS	00:20 GA 1	20:30
3 *	100	FS mit Paddles	00:20 KA 2	20:36
1 *	300	FS	00:20 GA 1	20:42
3 *	100	Lagen (evtl.FS statt D)	00:20 Lagen	20:49
1 *	50	REKOM	01:00 REKOM	20:56
16 *	50	FS mit Flossen 15m FS Beine -> Rest FS	00:05 GA 1/2	20:58
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30 REKOM	21:14