

Schnelligkeitsausdauer

2025-20-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:13
8 *	50	Lagen Wechsel (25m kein FS)	00:05	Lagen	19:23
10 *	100	FS - Atemnot, davon 50m FS progressiv + 15m Tauchen + Rest REKOM	00:15	GA 1/2	19:32
1 *	300	Lagenwechsel	01:00	Lagen	19:53
3 *	400	Hypoxie FS (Atemfrequenz alle 25m steigern 2 - 3 - 4 - 5 - ...)	00:30	GA 1/2	20:00
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24