

## Ausdauer mit Variationen

2025-46-003

Gesamtumfang: 3600 m

| Anzahl |     | Ausführung                                     | Pause | Intens.  | Uhrzeit |
|--------|-----|--|-------|----------|---------|
| 1 *    | 400 | Einschwimmen mit Technik / Beine               | 01:00 | REKOM    | 20:03   |
| 4 *    | 75  | 25m Beine mit Brett / 50m FS                   | 00:00 | GA 1     | 20:14   |
| 6 *    | 50  | Technik  | 00:20 | Technik  | 20:19   |
| 4 *    | 50  | Koordination                                   | 00:20 | Technik  | 20:28   |
| 2 *    | 50  | 15 m Sprint - Rest locker                      | 00:15 | GA 1/2   |         |
| 1 *    | 50  | REKOM (kein Freistil)                          | 01:00 | REKOM    | 20:36   |
| 1 *    | 400 | FS mit Paddles und Pull-Buoy (Atmung 0 / +2)   | 00:45 | KA 1     | 20:38   |
| 1 *    | 300 | FS mit Paddles (50 m GA 1 - 25 m GA 2)         | 00:45 | KA 1/2   | 20:46   |
| 1 *    | 200 | FS - Rücken im Wechsel                         | 00:30 | Lagen    | 20:52   |
| 1 *    | 100 | Beine mit Brett                                | 00:30 | Beine    | 20:57   |
| 1 *    | 200 | Lagen beliebige Reihenfolge - 25m Wechsel      | 00:30 | Lagen    | 21:00   |
| 1 *    | 300 | FS - Atem-Rhythmus wechseln ( 0 / +2 / 0 / +4) | 00:45 | GA 1     | 21:05   |
| 1 *    | 400 | FS mit Flossen                                 | 01:00 | F-GA 1/2 | 21:11   |
| 1 *    | 50  | REKOM (kein Freistil)                          | 01:00 | REKOM    | 21:18   |
| 4 *    | 25  | NB gesteigert                                  | 00:30 | GA 2     | 21:20   |
| 1 *    | 200 | Ausschwimmen (kein FS)                         | 00:30 | REKOM    | 21:24   |