

## 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