

Grundlagen Ausdauer Set

2025-47-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:07
1 *	100 25m NB – 25m GL – 25m NB – 25m GL	00:30	GA 1	20:17
1 *	200 Lagen – Einarmig (25m Wechsel)	00:45	Technik	20:20
1 *	300 Freistil (100 m Beine, 100m Arme, 100m GL)	01:00	Technik	
1 *	400 Lagen (Wechsel alle 25m)	01:00	Lagen	20:32
1 *	500 Freistil (evtl mit Flossen) – zügig	01:00	GA 2	20:42
1 *	400 Rücken – Freistil im Wechsel (evtl. mit Flossen) – 50 m Wechsel	01:00	Lagen	20:52
1 *	300 Rücken – Brust im beliebigen Wechsel (keine Flossen!)	01:00	GA ½	21:01
1 *	200 Atemrhythmus wechseln (zügiges Tempo)	00:45	GA 2	21:08
1 *	100 REKOM	00:30	REKOM	21:12
8 *	50 25m FS schnell – 25m aktive Erholung (statt FS evtl. Lagen)	00:15	GA 2	21:15
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24