

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