

## FS - Grundlagentraining

2023-047-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:05
10 * 50	25m T oder Ko - 25m GL	00:15	Technik	20:15
3 * 150	FS mit Flossen (25m Beine / 25m FS mit niedriger Frequenz)	00:30	Technik	20:29
3 * 100	25m FS schnell - 50m FS GA 1 - 25m FS progressiv	00:30	GA 1/2	20:40
1 * 100	REKOM (kein Freistil)	01:00	REKOM	20:47
10 * 100	FS - konstante Abgangszeit Pause ca. 10 bis 15 s	00:15	GA 1/2	20:51
1 * 100	REKOM (kein Freistil)	01:00	REKOM	21:12
1 * 400	FS mit Paddles und Pull Buoy	01:00	KA 1	21:15
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:24
1 * 400	FS mit Flossen - Atemrhythmus wechsel (z.B.: 3 - 5 - 3 - 7)	01:00	KA 1	21:26
1 * 200	Lagenwechsel nach belieben	01:00	Lagen	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39