

Intensive 300er

2026-07-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
1 *	300	Lagen - kein FS (Wechsel beliebig) statt D auch Delfin Technik	00:30	Lagen	19:22
1 *	300	25m FST - 25m FS ... Technik nach Belieben: KoS, RtW, FSV, AZ PROG, AB, FA, WB, Wriggen ...	00:30	Technik	19:29
1 *	300	25m FSB mit Flossen - 50 FS	00:30	Beine	19:36
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:44
3 *	300	FS - gesteigert jeder 300er ca. 6 - 10 s schneller (= 2-3 s/100 m)	00:30	GA 1/2	19:46
2 *	300	FS - Tempo ca. 2. 300er	00:15	GA 1/2	20:04
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:16
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:18
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24