



Umfang: 2.300m

Woche/TE: 51.3

Schwerpunkt: Lockere Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	ruhiges Einschwimmen					
400m	8x 50m Technik => K Steigerung					
	<b>Grundlagenausdauer</b>					
	Treppe in der Komfortbereich, Focus auf Atmung und Rumpfspannung					
50m	K7					
100m	Lokomotive langsam-flott je 25m					
150m	25RK-25K-25B 2x					
200m	KPb lockeres Tempo					
250m	25RK-25B-25RK-25K-25RKalt 2x					
50m	K7					
100m	Lokomotive langsam-flott je 25m					
150m	25RK-25K-25B 2x					
200m	KPb lockeres Tempo					
250m	25RK-25B-25RK-25K-25RKalt 2x					
	<b>Cool-down</b>					
200m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
<b>2.300m Gesamtumfang 0m Bahn 400m Zeit: 05:51,0</b>						