

Schwimmen VO₂max

Plan 3:



3,0km ca. 70min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
8*50m.	25m. Sprint + 25m. locker	600m.
100m.	locker	700m.
6*100m.	6*100m. Kraul auf 1:25	1300m.
6*100m.	6*100m. Kraul auf 1:30	1900m.
100m.	locker	2000m.
12*50m.	12*50m. auf 1:15: 3*Delle, 3*Rücken, 3*Brust, 3*Kraul	2600m.
100m.	locker	2700m.
6*25m.	6*25 Kraul auf 0:45	2850m.
150m.	lockeres Ausschwimmen	3000m.