



## Vorgaben für Intervalle auf Basis der 400m-Bestzeit.

Von Karsten Keßler

SA: Schnelligkeitsausdauertraining

WSA: Wettkampfspezifisches Ausdauertraining

GA2: Intensiv ausgerichtetes Grundlagenausdauertraining

GA1: Extensiv ausgerichtetes Grundlagenausdauertraining

Lesebeispiel:

Bei einer 400m-Bestzeit von 6:20min schwimmt man die GA2-Intervalle über 100m in 1:40min.











