

Kraftorientierte gebrochene 400

2024-011-003

Gesamtumfang: 4350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:02
6 * 100	Wechsel : Beine - GL - GL - Beine FSB - FS - R - RB DB - D - R - DRB BB - B - RAD - BRB	00:15	Beine	20:17
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:33
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 1	20:35
2 * 200	FS	00:45	GA 1	20:43
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	20:52
8 * 50	FS mit Handpaddles	00:15	KA 2	21:01
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	21:10
2 * 200	FS	00:45	GA 1	21:20
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 1	21:29
4 * 25	FS - sehr schnell mit kräftigen BS	00:20	WSA	21:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39