

400m mit Kicks

2024-016-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:07
	FS - Technik III (zum Teil mit Flossen)			
2 * 100	RA - GL - LA - GL	00:30	Technik	20:22
2 * 100	RtW - GL - FSV - GL	00:30	Technik	20:28
2 * 100	AB - GL - AB - GL	00:30	Technik	20:33
2 * 100	FA - GL - WB - GL	00:30	Technik	20:38
1 * 100	REKOM - Brust / Rücken	01:00	REKOM	20:44
1 * 400	100 m WSA - 300 GA 1	01:00	GA 1/2	20:47
1 * 400	100 GA1 - 100 WSA - 200 GA1	01:00	GA 1/2	20:56
1 * 400	200 GA1 - 100 WSA - 100 GA1	01:00	GA 1/2	21:04
1 * 400	300 GA1 - 100 WSA	01:00	GA 1/2	21:13
1 * 400	400 WSA mit Flossen und Paddles	01:00	F-GA 2	21:21
1 * 50	REKOM - Brust / Rücken	01:00	REKOM	21:28
4 * 50	FS gesteigert mit Paddles	00:15	KA 2	21:30
4 * 50	FS gesteigert	00:15	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39