

Beine – KA – Set

2016-048-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:25
4 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Technik	05:10	19:35
1 *	100 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	02:11	19:40
4 *	50 FS Beine ohne Brett	00:15	Technik	05:10	19:42
	Arme gestreckt, zum Atmen Kopf drehen				
1 *	100 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	02:11	19:47
6 *	25 KoS (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	04:38	19:49
1 *	100 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	02:11	19:54
6 *	25 Tauchen (Lagen Beine)	00:15	Technik	04:38	19:56
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	02:07	20:01
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)				
3 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	18:02	20:03
3 *	200 FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	12:37	20:21
3 *	100 FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	06:01	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40