

KA – Set und Weihnachtsstaffel

2016-051-002

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Langes Einschwimmen mit Technik, Beine und Lagen	01:00	REKOM	18:47	19:25
KA - Set					
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	19:44
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	19:51
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	19:53
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	19:59
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:06
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:08
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	20:14
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:21
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:23
Lothars - Weihnachtsstaffel (Steve - Tortur)					
3 *	200 Schwimmer 1 - 150 m, Schwimmer 2 - 100 m, Schwimmer 3 - 50 m Schwimmer 1 - 50 m, Schwimmer 2 - 100 m, Schwimmer 3 - 150 m	00:00	GA 2	10:32	20:29
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40