

KA – Set

2016-052-002

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Langes Schwimmen mit Technik, Beine und Lagen	01:00	REKOM	18:47	19:18
	Lagenspiel				
2 *	250 D - R / B - FS / D / R - B / FS / D / R B - FS / D - R / B / FS - R / B / FS / D	01:00	Lagen	11:48	19:37
	Swim Kick				
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:49
1 *	50 Beine (FS)	00:15	Beine	01:26	19:52
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:54
2 *	50 Beine (FS - R)	00:15	Beine	02:53	19:58
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:00
3 *	50 Beine (FS - R - B)	00:15	Beine	04:19	20:04
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:09
4 *	50 Beine (FS - R - B - D)	00:15	Beine	05:46	20:12
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:18
1 *	100 REKOM	00:30	REKOM	02:43	20:22
1 *	150 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	03:08	20:25
2 *	75 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	03:38	20:28
3 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	04:08	20:31
6 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	04:08	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40