

KA – Set

2017-001-002

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:05
	Technik				
10 *	50½ Technik - FS - ½ Technik - FS HS, ES, WBC, FA, KoS,	00:20	Technik	13:45	19:14
1 *	250100 B - 75 FS - 50 D - 25 R	01:00	Lagen	05:54	19:28
1 *	250100 R - 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	05:54	19:34
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:40
	KA - Training (1200 m)				
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	19:41
1 *	200 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	04:01	19:47
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	19:51
2 *	100 FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	04:11	19:57
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:01
4 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	04:31	20:07
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:11
8 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	KA 1	07:31	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25