

Kraftausdauer

2017-002-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:22
	FS - Technik → mal mit Paddles				
2 *	100 FS (RA - LA - AB - GL)	00:20	Technik	04:50	19:32
2 *	100 FS (AB - 2RALA - 3RALA - GL)	00:20	Technik	04:50	19:37
2 *	100 FS (WB - DS - GS - GL)	00:20	Technik	04:50	19:41
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:46
	Lagen - gebrochen				
2 *	75 R oder B	00:30	Lagen	03:56	19:48
3 *	50 B oder R	00:20	Lagen	03:56	19:52
6 *	25 D (oder D - EA)	00:15	Lagen	04:26	19:56
	Freistil - Kraftausdauer				
3 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	18:02	20:01
3 *	150 FS (progressiv innerhalb den 150ern)	00:30	GA 2	09:24	20:19
3 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	04:50	20:28
8 *	25 Lagen - zügig	00:20	Lagen	06:35	20:33
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40