

Entwicklung der Kraftausdauer

2017-003-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	600	Einschwimmen mit Technik und Lagen	01:00	REKOM	14:20	19:27
8	*	100	FS GA 1 - gleichmäßiges Tempo saubere Technik, konstanter Beinschlag	00:20	GA 1	17:29	19:41
5	*	200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	18:48	19:59
8	*	100	FS GA 1 - gleichmäßiges Tempo saubere Technik, konstanter Beinschlag	00:20	GA 1	17:29	20:18
4	*	50	FS 25 m Sprint - 25 m REKOM	00:20	WSA	04:30	20:35
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40