

Entwicklung der Kraftausdauer

2017-004-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	###	Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	23:13	19:27
			Freistil (Versatile)				
2	*	300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	11:32	19:50
2	*	300	FS mit PB	00:30	GA 1	12:07	20:02
2	*	300	25 m Beine mit Brett - 50 m FS - 25 m Beine - 50 m FS - ...	00:30	Beine	15:17	20:14
1	*	50	REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:29
12	*	25	Lagen - schnell (Nur D - R - B)	00:20	GA 2	09:16	20:30
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40