

# Entwicklung der Kraftausdauer

2017-005-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	09:53	19:23
	Beine VII - Technik				
4 *	50 FS Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude)	00:15	Beine	05:46	19:32
2 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:30	GA 1	08:24	19:38
4 *	50 FS Beine ohne Brett (Korkenzieher, Arme gestreckt)	00:15	Beine	05:46	19:47
2 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:30	GA 1	08:24	19:52
4 *	50 Superman → FS übergehen	00:15	Beine	05:46	20:01
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:07
	FS - Kraftausdauer				
2 *	600 FS mit Paddles	01:00	KA 1	23:03	20:10
6 *	50 25m schnell - locker zurück	00:15	GA 2	06:46	20:33
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40