

Entwicklung der Kraftausdauer

2017-006-002

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800	Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	18:47	19:23
Lagen Mix (4 * 300)						
4 *	25	Lage 4	00:00	Lagen	01:58	19:41
4 *	50	Lage 3	00:00	Lagen	03:55	19:43
4 *	75	Lage 2	00:00	Lagen	05:53	19:47
4 *	150	Lage 1	00:45	Lagen	14:46	19:53
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:08
FS - Kraftausdauer						
1 *	600	FS mit Paddles und Pull Buoy	01:00	KA 1	11:32	20:11
1 *	600	FS ohne Paddles aber mit Pull Buoy	01:00	GA ½	11:45	20:23
4 *	50	FS zügig	00:30	WSA	05:10	20:34
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40