

FS – KA mit ganz viel Beine

2017-007-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	14:20	19:29
	Swim Kick				
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:44
1 * 50	Beine (FS)	00:15	Beine	01:26	19:47
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:49
2 * 50	Beine (FS - R)	00:15	Beine	02:53	19:52
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:55
3 * 50	Beine (FS - R - B)	00:15	Beine	04:19	19:59
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:03
4 * 50	Beine (FS - R - B - D)	00:15	Beine	05:46	20:07
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	02:43	20:13
1 * 400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	07:31	20:16
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:23
1 * 300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:25
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:30
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:32
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:36
1 * 100	FS mit Paddles	00:30	KA 1	02:15	20:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40