

Kraftausdauer – Set

2017-008-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	09:53	19:31
Lagen Medley						
1 *	100	D – R – B – FS	00:30	Lagen	02:28	19:40
2 *	50	D – FS	00:15	Lagen	02:28	19:43
2 *	50	R – FS	00:15	Lagen	02:28	19:45
2 *	50	B – FS	00:15	Lagen	02:28	19:48
2 *	50	FS – FS	00:15	Lagen	02:28	19:50
1 *	100	5 D – R – B – FS	00:30	Lagen	02:28	19:53
1 *	100	REKOM	00:30	REKOM	02:43	19:55
KA – Training (1200 m)						
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	19:58
1 *	200	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	04:01	20:04
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:08
2 *	100	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	04:31	20:14
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:18
4 *	50	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	04:31	20:24
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:28
8 *	25	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	05:31	20:34
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40