

Grundlagen – Kraftausdauer

2017-012-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	09:53	19:27
	Lagen				
1 * 100	Lagen - Wechsel alle 25 m	00:30	Lagen	02:28	19:37
1 * 150	Lagen - Wechsel alle 50 m (D - R - B)	00:30	Lagen	03:26	19:40
1 * 200	Lagen - Wechsel alle 100m (R - B)	00:30	Lagen	04:25	19:43
1 * 200	Lagen - Wechsel alle 100m (R - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:47
1 * 150	Lagen - Wechsel alle 50 m (D - R - B) oder (R - B - FS)	00:30	Lagen	03:26	19:52
1 * 100	Lagen - Wechsel alle 25 m	00:30	Lagen	02:28	19:55
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:58
	KA - Set - kurze Pause				
10 * 50	FS mit Paddles (auf kräftigen Abdruck achten)	00:10	KA 1	10:26	20:00
1 * 200	Freistil - aktive Erholung	00:30	GA 1	04:12	20:10
10 * 50	FS mit Paddles (auf kräftigen Abdruck achten)	00:10	KA 1	10:26	20:14
1 * 200	Freistil - aktive Erholung	00:30	GA 1	04:12	20:25
10 * 50	FS mit Paddles (auf kräftigen Abdruck achten)	00:10	KA 1	10:26	20:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40