

Grundlagen – Kraftausdauer

2017-013-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	09:53	19:29
	FS - Technik III				
2 * 100	RA - GL - LA - GL (mit Paddles)	00:30	Technik	05:10	19:38
2 * 100	RtW - GL - FSV - GL (mit Paddles)	00:30	Technik	05:10	19:44
2 * 100	AB - GL - AB - GL (mit Paddles)	00:30	Technik	05:10	19:49
	Lagen Medley XI				
3 * 50	D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	03:56	19:54
3 * 50	R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	03:56	19:58
3 * 50	B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	03:56	20:02
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	03:13	20:06
	Fahrtspiel				
1 * 700	FS mit Paddles 50 ha - 50 lo - 75 ha - 75 lo - 100 - 100 - 75 - 75 - 50 - 50	00:30	KA 1	12:47	20:09
1 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:22
1 * 500	FS mit Paddles 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50	00:30	KA 2	09:00	20:23
1 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:32
1 * 300	FS mit Paddles 50 lo - 200 ha - 50 lo	00:30	KA 2	05:36	20:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40