

Hold the Pace – FS Kraftausdauer

2017-017-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:26
Lagen Medley XII					
3 *	100 D-R-D-R R-B-R-B B-FS-B-FS	00:30	Lagen	07:23	19:41
3 *	75 D-R-D R-B-R B-FS-B	00:30	Lagen	05:55	19:48
3 *	50 D-R B-R B-FS	00:20	Lagen	03:56	19:54
3 *	25 D R B	00:15	Lagen	02:13	19:58
Lagen Technik / Koordination					
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Lagen	04:26	20:00
2 *	50 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Lagen	02:28	20:05
2 *	50 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Lagen	02:28	20:07
2 *	50 MPC (1D - 1B)	00:15	Lagen	02:28	20:10
Hold the Pace (Schwimmzeit = const)					
2 *	50 FS mit Paddles	00:15	KA 1	02:15	20:12
2 *	100 FS mit Paddles	00:15	KA 1	04:01	20:14
2 *	150 FS mit Paddles	00:15	KA 1	05:46	20:18
2 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	07:31	20:24
2 *	150 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	05:46	20:32
2 *	50 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	02:15	20:37
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40