

KA – Set mit Lagen

2017-018-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:28
	Paddles - Lagen - Wechsel				
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:42
1 * 50	Lagen - Delfin	00:15	Beine	01:26	19:46
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:47
2 * 50	Lagen (D-R und D-B) - Wechsel alle 25 m	00:15	Beine	02:53	19:51
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	19:54
3 * 50	Lagen (D-R , R-B , B-FS) - Wechsel alle 25 m	00:15	Beine	04:19	19:58
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:02
4 * 50	Lagen (nach Belieben - kein FS)	00:15	Beine	05:46	20:06
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	02:43	20:12
1 * 400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	07:31	20:14
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:22
1 * 300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	05:46	20:23
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:29
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:30
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:34
1 * 100	FS mit Paddles	00:30	KA 1	02:15	20:36
1 * 50	Beine	00:15	Beine	01:26	20:38
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40