

KA – Hold the pace

2017-025-002

Gesamtumfang: 3650 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Dauer | Uhrzeit |
|-------------------------------------|---|-------|---------|-------|---------|
| 1 * | 800 Einschwimmen mit Technik und Beinen | 01:00 | REKOM | 18:47 | 19:29 |
| Lagen Medley VIII | | | | | |
| 4 * | 250 Lagenspiel L4 - L3 - L2 - L1 (Wechsel nach 25, 50, 75, 100) | 00:30 | Lagen | 21:36 | 19:48 |
| 1 * | 50 REKOM (aktive Erholung) | 00:15 | REKOM | 01:22 | 20:10 |
| Hold the Pace (Schwimmzeit = const) | | | | | |
| 2 * | 50 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 02:15 | 20:11 |
| 2 * | 100 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 04:01 | 20:13 |
| 2 * | 150 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 05:46 | 20:17 |
| 2 * | 200 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 07:31 | 20:23 |
| 2 * | 200 FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 07:31 | 20:31 |
| 2 * | 100 FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 04:01 | 20:31 |
| 2 * | 50 FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 02:15 | 20:38 |
| 1 * | 200 Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 04:57 | 20:45 |