

Kraftausdauer

Gesamtumfang: 3450 m

2017-026-002

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:33
	Lagen Medley				
3 *	50 Lagen (50D - 25D25FS - 25FS25D)	00:20	Lagen	03:56	19:43
3 *	50 Lagen (50R - 25R25FS - 25FS25R)	00:20	Lagen	03:56	19:47
3 *	50 Lagen (50B - 25B25FS - 25FS25B)	00:20	Lagen	03:56	19:50
1 *	100 REKOM	00:00	REKOM	02:13	19:54
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)				
3 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	05:16	19:57
3 *	200 FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA ½	03:35	20:15
3 *	100 FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	06:01	20:27
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:33
1 *	400 FS mit Paddles (zügiges Tempo)	01:00	KA 2	07:48	20:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44