

Kraftausdauer – aber zügig

2017-029-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen FS - Technik, Orientierung, Tauchen, Beine, ...	01:00	REKOM	14:20	19:31
2 *	200 Lagen (L4 - FS - L3 - FS - L2 - FS - L1 - FS)	00:30	Lagen	08:51	19:45
8 *	25 FS - schnell	00:15	WSA	00:24	19:54
	Freistil 9 * 200 gesteigert von 1 ... 3				
3 *	200 1 ... 3 FS mit Paddles und Pull Buoy	00:30	KA 2	11:42	19:59
3 *	200 4 ... 6 FS mit Paddles	00:30	KA 1	12:02	20:11
3 *	200 7 ... 9 FS nach jedem Satz	00:30	GA 2	12:02	20:23
3 *	50 REKOM	00:30	REKOM	04:50	20:35
6 *	25 Lagen - Sprint	00:15	Lagen	04:26	20:40
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44