

KA – Set

2017-051-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:25
	Lagen gebrochen				
2 * 100	L2, z.B.: Rücken	00:30	Lagen	04:55	19:35
4 * 50	L3, z.B.: Brust	00:15	Lagen	04:55	19:40
8 * 25	L4, z.B.: Delfin	00:15	Lagen	05:55	19:45
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:50
1 * 500	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	09:46	19:53
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	01:07	20:02
8 * 25	FS (1. MZA, 2. progressiv)	00:15	GA 1	00:28	20:04
1 * 500	FS mit Pull Buoy (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA ½	08:58	20:10
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:20
8 * 25	FS (1. MZA, 2. progressiv)	00:15	GA 1	05:42	20:21
1 * 500	FS zügig	01:00	GA 2	09:46	20:27
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:37
8 * 25	FS (schnell)	00:15	GA 1	05:42	20:38
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44