

# Kraftausdauer – Beine Set

2018-01-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:36
12 *	Technik - alle Lagen ½ Bahn Technik - Rest GL ... z.B.: Hundeschwimmen, Entenschwimmen, Faust, Wasserball, Korkenzieher Lagen	00:15	Technik	15:30	19:46
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM		
2 * 250	Lagen 100 L1 - 75 L2 - 50 L3 - 25 L4 100 L2 - 75 L3 - 50 L4 - 25 L1	00:45	Lagen	11:18	20:04
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:15
<b>Kraftausdauer - Beine Set</b>					
1 * 300	FS mit Paddles (oder mit Pull-Buoy) (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	05:46	20:17
1 * 50	Beine - Flutter (Bauch- und Rückenlage)	00:30	Beine	01:41	20:23
1 * 300	FS mit Paddles (oder mit Pull-Buoy) (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	05:46	20:25
2 * 50	Beine - Flutter + Delfin WB (Bauch- und Rückenlage)	00:15	Beine	02:53	20:31
1 * 300	FS mit Paddles (oder mit Pull-Buoy) (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	05:46	20:33
3 * 50	Beine - Flutter + Delfin WB + Brust (Bauch- und Rückenlage)	00:30	Beine	05:04	20:39
1 * 300	FS mit Paddles (oder mit Pull-Buoy) (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	05:46	20:44
4 * 50	FS (25 schnell - 25 REKOM)	00:15	GA 2	04:31	20:50
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:55