

# Beginn des KA-Trainings

2018-02-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	14:20	19:31
	FS - Technik - mal mit Paddles				
1 * 200	Freistil: RA - LA - AB - GL	00:20	Technik	04:30	19:45
1 * 200	Freistil: ES - GL - HS - GL	00:20	Technik	04:30	19:50
1 * 200	Freistil: WB - DS - GS - GL	00:20	Technik	04:30	19:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:59
	Lagen gebrochen				
2 * 75	Nebenlage L2	00:30	Lagen	01:28	20:01
3 * 50	Nebenlage L3	00:20	Lagen	00:59	20:05
6 * 25	Nebenlage L4	00:15	Lagen	00:29	20:09
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:13
	KA - Training (800 m Paddles)				
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:15
1 * 200	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	04:01	20:19
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:23
2 * 100	FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	04:11	20:27
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:31
4 * 50	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	04:31	20:35
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	04:01	20:40
	FS zügig (Ohne Paddles)				
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44