

Kraftausdauer

2018-05-002

Gesamtumfang: 3200 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---|-------|---------|-------|---------|
| 1 * 400 | Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ... | 01:00 | REKOM | 09:53 | 19:32 |
| 15 * 100 | 5 * 3 * 100 a.) 100 FS und 8 - 10 Liegestütz / Dips b.) 100 L und 15 s Unterarmstütz c.) 100 D / FS im Wechsel und 10 Kniebeugen | 00:30 | KA 1 | 33:49 | 19:42 |
| 1 * 100 | REKOM | 01:00 | REKOM | 03:13 | 20:16 |
| 3 * 200 | FS mit Paddles | 00:30 | KA 1 | 03:31 | 20:19 |
| 4 * 50 | 25 m Tauchen - Locker zurück | 00:30 | Tauchen | 01:23 | 20:31 |
| 4 * 50 | 25 D oder FS, nach der Wende Tauchen SWEG - Rest locker | 00:30 | GA 2 | 05:31 | 20:38 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 00:31 | 20:44 |