

# 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