

Kraftausdauer

2018-06-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	09:53	19:34
6 * 50	Technik (25m T - 25 GL → UWF: ES, HS, AZ PROG)	00:15	Technik	07:45	19:44
4 * 100	Tempospiel (beliebige Lage - alle 25 m Tempo wechseln)	00:30	GA 2	09:01	19:51
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:00
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	07:01	20:04
4 * 100	25 m D - 75 FS zügig	00:20	GA 2	01:45	20:11
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	05:16	20:19
3 * 100	25 m R - 75 FS zügig	00:20	GA 2	06:16	20:25
1 * 200	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	04:01	20:31
2 * 100	25 m B - 75 FS zügig	00:20	GA 2	04:11	20:35
1 * 100	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	02:15	20:40
1 * 100	FS zügig	00:20	GA 2	02:05	20:42
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44