

# Hold the Pace (Schwimmzeit = const)

2018-10-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM
4 * 100	FS gesteigert 1 .. 4	00:20	GA 2
3 * 200	Lagen (25 m B - 25 m T)	00:30	Technik
Hold the Pace (Schwimmzeit = const)			
2 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 1
2 * 100	FS mit Paddles	00:15	KA 1
2 * 150	FS mit Paddles	00:15	KA 1
2 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1
2 * 150	FS ohne Paddles	00:15	GA 2
2 * 100	FS ohne Paddles	00:15	GA 2
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
4 * 50	25 m schnell - 25 m aktive Erholung	00:10	GA ½
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM