

KA progressiv

2018-11-002

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:33
4 * 50	FS - Technik (Zug / Druckphase)	00:15	Technik	19:43
4 * 150	50 m Beine - 50 Technik - 15 m schnell - Rest locker	00:30	Technik	19:48
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:02
3 * 200	FS KA 1 mit Paddles	00:30	KA 1	20:04
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:17
2 * 200	FS KA ½ mit Paddles	00:30	KA 1	20:19
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:27
1 * 200	FS KA 2 mit Paddles	00:30	KA 2	20:29
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:33
1 * 200	FS SSEG	00:30	WSA	20:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40

