

KA mit Beinen

2018-15-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:29
	Swim Kick			
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:44
1 *	50 Beine (FS)	00:15	Beine	19:47
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:49
2 *	50 Beine (FS - R)	00:15	Beine	19:53
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:56
3 *	50 Beine (FS - R - B)	00:15	Beine	19:59
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:04
4 *	50 Beine (FS - R - B - D)	00:15	Beine	20:07
1 *	100 REKOM	00:30	REKOM	20:13
1 *	400 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:16
1 *	50 FS ohne Paddles - schnell	00:15	WSA	20:23
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:24
1 *	50 FS ohne Paddles - schnell	00:15	WSA	20:30
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:31
1 *	50 FS ohne Paddles - schnell	00:15	WSA	20:35
1 *	100 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:36
1 *	50 FS ohne Paddles - schnell	00:15	WSA	20:39
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40