

Kraftausdauer – Set

2018-20-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:26
	Lagen Medley XII			
3 *	100 D-R-D-R R-B-R-B B-FS-B-FS	00:30	Lagen	19:36
3 *	75 D-R-D R-B-R B-FS-B	00:30	Lagen	19:43
3 *	50 D-R B-R B-FS	00:20	Lagen	19:49
3 *	25 D R B	00:15	Lagen	19:53
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:56
	Fahrtspiel			
1 *	700 FS mit Paddles 50 ha - 50 lo - 75 ha - 75 lo - 100 - 100 - 75 - 75 - 50 - 50	00:30	KA 1	19:59
1 *	100 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:12
1 *	500 FS mit Paddles 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50	00:30	KA 2	20:14
1 *	100 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:23
1 *	300 FS mit Paddles 50 lo - 200 ha - 50 lo	00:30	KA 2	20:26
1 *	100 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:32
4 *	50 25 m Lagen schnell - Rest locker	00:20	Lagen	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40