

KA – Training (1200 m)

2018-23-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM
	Freistil / Technik Basics		
2 *	50 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik
2 *	50 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik
2 *	50 3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM
2 *	150 D-FS-R-FS-B-FS...	00:30	Lagen
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM
	KA - Training (1200 m)		
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1
1 *	200 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1
2 *	100 FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1
4 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1
8 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:10	GA 2
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM