

KA – Pyramide

2018-24-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:29
4 * 100	Lagen rückwärts	00:30	Lagen	19:39
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:49
Zügige KA - Pyramide (800 m - zweimal)				
2 * 150	FS progressiv (ohne Pullbuoy und Paddles)	00:15	GA ½	19:52
2 * 200	FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 2	19:58
2 * 400	FS mit Paddles (zügiges Tempo)	01:00	KA 2	20:06
2 * 200	FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 2	20:21
2 * 150	FS progressiv (ohne Pullbuoy und Paddles)	00:15	GA ½	20:29
2 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40