

KA – Set

2018-26-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:30
6 * 100	Wechsel : Beine - GL FSB - FS - RB - R DB - D - DRB - R BB - B - BRB - RAD	00:20	Beine	19:40
2 * 200	FS Atemrhythmus (2L - 3 - 2R -3) oder (3 - 4L - 3 - 4R)	00:30	GA 1	19:56
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:04
6 * 200	Freistil von 1 ... 3 bzw. 4 ... 6 gesteigert 1 ... 3 FS mit Paddles und Pull Buoy 4 ... 6 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:08
1 * 100	locker	00:30	REKOM	20:32
8 * 25	FS - schnell	00:15	WSA	20:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40