

KA – Set

2018-27-002

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:27
4 *	50 FS – Orientierung	00:15	GA 1	19:37
4 *	50 NB – schnell (25m – Rest locker)	00:15	GA ½	19:42
2 *	100 Lagen (normale Reihenfolge)	00:30	Lagen	19:47
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:51
	KA – Set			
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	19:55
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:02
8 *	25 FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	20:03
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:10
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:17
8 *	25 FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	20:18
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:25
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:32
8 *	25 FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	20:33
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40