

KA Fahrtspiel – Set

2018-28-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:28
	Lagen - Technik			
6 *	75 Beine - AB - GL jeweils 2 * (D - B - FS) Bauch- und Rückenlage	00:20	Technik	19:38
2 *	100 Lagen (normale Reihenfolge)	00:30	Lagen	19:49
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:54
	Fahrtspiel - Kraftausdauer			
1 *	700 FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:57
	50 ha - 50 lo - 75 ha - 75 lo - 100 - 100 - 75 - 75 - 50 - 50			
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:10
1 *	500 FS mit Paddles	00:30	KA 2	20:13
	50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50			
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:22
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 2	20:25
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	
4 *	50 Mini - Lagen	00:20	Lagen	
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40