

# KA – Set

2018-29-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:27
2 *	250 Lagenspiel D - R / B - FS / D / R - B / FS / D / R B - FS / D - R / B / FS - R / B / FS / D	01:00	Lagen	19:37
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	19:49
8 *	25 FS - schnell	00:15	WSA	19:51
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	19:56
9 *	200 Freistil von 1 ... 3 bzw. 4 ... 6 gesteigert 1 ... 3 FS mit Paddles und Pull Buoy 4 ... 6 FS mit Paddles 4 ... 6 FS mit Paddles 7 ... 9 FS	00:30	KA 1	19:57
1 *	50 locker	00:30	REKOM	
6 *	25 Lagen - Sprint	00:15	Lagen	
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40