

Ausdauer mit Kraft

2019-03-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:23
3 * 150	Lagentechnik (kein Freistil) Mit ½ Paddles	00:30	Technik	19:33
3 * 150	Freistil - Technik (T - GL) Mit ½ Paddles	00:30	Technik	19:44
2 * 200	Brust (B - FS im Wechsel)	00:30		19:55
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:04
3 * 150	Lagen (kein Brust)	00:30	Lagen	20:06
3 * 150	25m B - 50 Arme - 25m B - 50m Arme im Wechsel - Freistil und Rücken mit Paddles	00:30	Technik	20:16
3 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40