

# Hold the pace mit Paddles

2019-04-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:23
	Beine - Sensorik			
6 *	50 25m B $\frac{1}{2}$ - GL (kein Brust)	00:20	Beine	19:33
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:42
	Technik / Koordination			
2 *	150 RAD - RB   GL   RAD - BB   GL   RAD - DB   GL (Koordination, eff. AZ)	00:30		19:45
2 *	100 RAB   GL   RAB - L   GL (Abschlag)	00:20	Technik	19:52
2 *	50 RFA   GL   RFA   GL (mit Faust schwimmen, UA anwinkeln)	00:15	Technik	19:57
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:00
	Hold the Pace (Schwimmzeit = const)			
2 *	50 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:03
2 *	100 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:05
2 *	150 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:09
2 *	200 FS ohne Paddles	00:15	KA 1	20:15
2 *	150 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	20:22
2 *	50 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	20:28
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:30
4 *	50 Lagenwechsel alle 25 m	00:30	Lagen	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40