

# KA – Training

2019-05-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:27
	Sensorik (Nur D - R - FS)			
12 *	25 25m L (½ F - ½ P) - nach 150 m die Seite wechseln	00:10	Technik	19:37
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:45
	Lagen Medley XX			
1 *	400 Lagen 25 m L4 - 75 m L2 - 25m L3 - 75m L1 ... z.b.: 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - ...	01:00		19:48
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:57
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)			
3 *	300 FS ohne Paddles mit PB	00:30	KA 1	20:00
3 *	200 FS ohne Paddles mit PB	00:20	GA 1	20:18
3 *	100 FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:10	GA 2	20:30
3 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40