

KA – Einheit

2019-09-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:28
4 *	200 Technik / Atemrhythmus RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (2er R - 3 er - 3 er - 2 er L) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er)	00:30	Technik	19:37
1 *	100 Lagenbeine mit Brett	00:30	Beine	19:56
3 *	100 Lagen - Arme (mit Pullbuoy)	00:30	Lagen	19:59
3 *	100 Lagen - normal	00:30	Lagen	20:06
	Hold the Pace (Schwimmzeit = const)			
2 *	50 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:14
2 *	100 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:16
2 *	150 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:20
2 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:26
2 *	100 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	20:33
2 *	50 FS ohne Paddles	00:15	GA 2	20:37
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40