

KA – Treppe

2020-05-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
6 * 50	25m Beine / Arme im Wechsel (R, B, FS)	00:20	Beine	19:08
6 * 25	Lagen - Beine - UW (D, B, FS)	00:20	Beine	19:17
6 * 50	Lagenwechsel alle 25m (D - R, D - B, R - B, B - R, B - D, R - D)	00:20	Lagen	19:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:31
4 * 100	Wassergefühl / Scullen / Wriggen	00:15	Technik	19:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
FS - KA (400 - 300 - 200 - 100 - 50)				
2 * 400	FS mit Paddles und Flossen	00:45	KA 2	19:45
2 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	20:00
2 * 200	FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	20:12
2 * 100	FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24