

KA – Hold the pace I

2020-07-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
	FS – Technik mit ½ Paddles (bei EA = 3 RA / 3 LA)			
4 *	25 FS (NB)	00:20	Technik	19:12
2 *	50 FS (RA – LA) auf HE achten	00:20	Technik	19:16
2 *	50 FS (RA – LA) auf FSV	00:20	Technik	19:18
2 *	50 FS (RA – LA) auf AZ Prog	00:20	Technik	19:21
2 *	100 FS (AB – ½ AB – ¾ AB – GL)	00:20	Technik	19:24
2 *	100 FS (RA – LA – AB – GL)	00:20	Technik	19:29
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:34
	FS – KA – Set			
12 *	100 FS (konstantes Tempo) mit Paddles reduzierte Pause (15" – 10" – 5" – 15" – 10"...)	00:10	KA 1	19:36
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:59
12 *	50 FS (konstantes Tempo) ohne Paddles – Belastung konstant reduzierte Pause (15" – 10" – 5" – 15" – 10"...)	00:10	GA ½	20:02
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:15
4 *	50 FS progressiv	00:20	GA 2	20:17
4 *	25 FS progressiv	00:10	GA 2	20:22
1 *	200 Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24