

Lagen / KA – Mix

Gesamtumfang: 3700 m

2020-09-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	20:02
Lagen Medley X				
4 *	100 D-R-B-FS R-B-FS-D ...	00:30	Lagen	20:11
4 *	75 D-R-B R-B-FS B-FS-D ...	00:30	Lagen	20:21
4 *	50 D-R R-B B-FS ...	00:19	Lagen	20:29
4 *	25 D R B FS	00:15	Lagen	20:34
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:37
KA - Training (1200 m)				
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:41
1 *	200 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA ½	20:46
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:50
2 *	100 FS zügig (Ohne Paddles)	00:19	GA ½	20:56
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:01
4 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	21:06
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:11
8 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	21:17
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	21:24