

# KA – Set

2020-10-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400			
	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
6 *	25			
	FS Beine (½ ha – ½ lo) mit Flossen	00:10	Beine	19:11
6 *	25			
	D Beine (½ UW – ½ lo) mit Flossen	00:10	Beine	19:15
6 *	25			
	R Beine (½ ha – ½ lo) mit Flossen	00:10	Beine	19:20
1 *	100			
	D – R – D – R	00:30	Lagen	19:24
1 *	100			
	R – B – R – B	00:30	Lagen	19:27
1 *	100			
	B – FS – B – FS	00:30	Lagen	19:29
1 *	100			
	D – FS – D – FS	00:30	Lagen	19:32
1 *	100			
	R – FS – R – FS	00:30	Lagen	19:34
1 *	100			
	REKOM	01:00	REKOM	19:37
	KA – Set			
1 *	400			
	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:40
8 *	25			
	FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	19:47
1 *	50			
	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	19:53
1 *	400			
	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:55
8 *	25			
	FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	20:03
1 *	50			
	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:09
1 *	400			
	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:10
8 *	25			
	FS (ungerade MZA – gerade FS progressiv)	00:15	Technik	20:18
1 *	200			
	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24