

FS - Kraftausdauer I

2023-002-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
	Lagen			
2 * 50	Lagen - 25m Wechsel => D - R / D - B	00:20	Lagen	20:14
2 * 75	Lagen - 25m Wechsel => (D - R - B)	00:30	Lagen	20:17
2 * 100	Lagen - 50m Wechsel => beliebig	00:30	Lagen	20:21
2 * 100	Pull-Buoy - Variationen	00:20	Technik	20:26
4 * 50	FS - Technik Basics	00:20	Technik	20:31
2 * 100	Pull-Buoy - Variationen	00:20	Technik	20:37
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:42
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	GA 1/2	20:45
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:53
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)			
3 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	20:57
3 * 200	FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	21:16
3 * 100	FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	21:29
3 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39