

Swim and Kick IV

2023-006-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
3 * 50	D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	19:22
3 * 50	R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	19:27
3 * 50	B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	19:31
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:35
Überbeinlastung (1200 m Paddles)				
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:37
1 * 50	KoS (zum Atmen Seite wechseln)	00:15	Beine	19:41
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:42
2 * 50	Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude)	00:15	Beine	19:46
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:49
3 * 50	Beine mit Brett	00:15	Beine	19:53
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	19:58
2 * 50	Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude)	00:15	Beine	20:02
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	20:05
1 * 50	KoS (zum Atmen Seite wechseln)	00:15	Beine	20:09
1 * 200	FS mit Paddles	00:20	KA 1	20:10
8 * 50	25m schnell - locker zurück	00:15	GA 2	20:14
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24