

## Hold the pace (FS Kraftausdauer)

2023-017-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	Lagen Medley			
3 * 100	D-R-D-R   R-B-R-B   B-FS-B-FS	00:30	Lagen	19:23
3 * 75	D-R-D   R-B-R   B-FS-B	00:20	Lagen	19:31
3 * 50	D-R   B-R   B-FS	00:15	Lagen	19:36
3 * 25	D   R   B	00:15	Lagen	19:40
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
4 * 50	25m NB - 25m zügig zurück	00:15	GA 1/2	19:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
	Hold the pace (konstantes Tempo - kurze Pause)			
2 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:51
2 * 100	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:54
2 * 150	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:58
2 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:04
2 * 200	FS ohne Paddles - zügiges Tempo	00:15	GA 2	20:12
2 * 100	FS ohne Paddles - zügiges Tempo	00:15	GA 2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24