

Entwicklung KA

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen und Lagen	01:00	REKOM	19:06
8 * 50	FS (25 T - 25 GL)	00:20	Technik	19:15
1 * 200	FS (ha - lo - ha - lo ...)	01:00	GA 2	19:26
1 * 400	FS	00:30	GA 1	19:30
4 * 100	FS mit Paddles	00:10	KA 1	19:38
1 * 400	FS	00:30	GA 1	19:45
4 * 100	FS mit Paddles	00:10	KA 1	19:52
1 * 400	FS	00:30	GA 1	20:00
4 * 100	FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:07
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:15
2 * 150	25 m schnell - 50 aktive Erholung	01:00	GA 2	20:18
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25