

# KA - Set

Gesamtumfang: 3150 m

2017-019-002

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:32
	Lagen Mix III				
1 *	100 25 m D - 50 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	02:13	19:46
1 *	100 wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	02:13	19:48
1 *	100 wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	02:13	19:50
1 *	100 wie oben FS - FS - FS	00:15	Lagen	02:13	19:52
	KA - Set				
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	19:55
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:02
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:03
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	20:10
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:17
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:18
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	20:25
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:32
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:33
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40