

Hold the Pace

2017-021-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:30
	Lagen Medley XX				
2 *	100 D - R - D - R	00:20	Lagen	04:35	19:45
2 *	100 R - B - R - B	00:20	Lagen	04:35	19:49
2 *	100 B - FS - B - FS	00:20	Lagen	04:35	19:54
	Hold the Pace				
4 *	50 FS mit Paddles - saubere Technik, gleichmäßiges Tempo	00:10	KA 1	04:11	19:58
4 *	100 FS mit Paddles - saubere Technik, gleichmäßiges Tempo	00:20	KA 1	08:21	20:02
4 *	200 FS mit Paddles - saubere Technik, gleichmäßiges Tempo	00:30	KA 1	16:02	20:11
1 *	200 FS - Tempo wie mit Paddles	00:30	GA 2	04:01	20:27
2 *	100 FS - Tempo wie mit Paddles	00:20	GA 2	04:11	20:31
4 *	50 FS - Tempo wie mit Paddles	00:15	GA 2	04:31	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40