

KA - Training

2026-05-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:11
6	*	75	Beine - Technik - GL	00:15	Technik	20:21
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:32
1	*	400	FS in sich gesteigert	01:00	GA 2	20:34
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:43
12	*	100	FS mit Paddles	00:15	KA 1/2	20:45
			2 * KA 1			
			1 * KA 2			
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	21:09
3	*	200	25m Lagen schnell - 175m FS	00:30	GA 1/2	21:12
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24