

Beine – KA – Set

2016-049-002

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:27
	Lagen Technik				
1 *	250100 D – 75 R – 50 B – 25 FS	01:00	Lagen	05:54	19:37
1 *	250100 R – 75 B – 50 FS – 25 D	01:00	Lagen	05:54	19:43
1 *	250100 B – 75 FS – 50 D – 25 R	01:00	Lagen	05:54	19:49
1 *	250100 FS – 75 D – 50 R – 25 B	01:00	Lagen	05:54	19:54
	100 Lagen Technik – Rest Ganze Lage				
1 *	25025 m L4 – 50 m L3 – 75 m L2 – 100 m L1	00:00	00:00		20:00
1 *	100 REKOm	01:00	REKOM	03:13	20:00
	Swim Kick				
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:04
1 *	50 Beine (FS)	00:15	Beine	01:26	20:07
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:09
2 *	50 Beine (FS – R)	00:15	Beine	02:53	20:13
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:15
3 *	50 Beine (FS – R – B)	00:15	Beine	04:19	20:19
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:24
4 *	50 Beine (FS – R – B – D)	00:15	Beine	05:46	20:27
1 *	200 FS mit Paddles	00:15	KA 1	03:46	20:33
4 *	25 FS ohne Paddles – progressiv	00:15	GA 2	02:45	20:37
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40