

# Grundlagen – Kraftausdauer

2017-011-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	09:53	19:25
	FS - Technik II				
4 *	25 FS (NoBreather)	00:15	Technik	03:05	19:35
4 *	100 Freistil - Technik	00:30	Technik	10:20	19:38
	FA, AB, 3 LARA - FSV + RtW, 3 LARA - passiver Arm				
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:48
	KA - Set				
1 *	500 FS mit Paddles	00:10	KA 1	08:56	19:50
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	19:59
8 *	25 Lagen - zügig	00:15	Lagen	05:55	20:01
1 *	500 FS mit Paddles	00:10	KA 1	08:56	20:07
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:16
8 *	25 Lagen - zügig	00:15	Lagen	05:55	20:17
1 *	500 FS mit Paddles	00:10	KA 1	08:56	20:23
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:32
8 *	25 Lagen - zügig	00:15	Lagen	05:55	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40