

Kraftausdauer – 600 gebrochen



2017-027-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:32
	Lagen Sandwich				
2 *	50 FS	00:00	Lagen	01:58	19:42
2 *	75 D - R - B	00:00	Lagen	02:56	19:44
2 *	50 FS	01:00	Lagen	03:58	19:47
1 *	100 REKOM	00:00	REKOM	02:13	19:51
	KA - Einheit				
1 *	600 FS mit Paddles	01:00	KA 1	11:32	19:53
2 *	300 FS mit Paddles	01:00	KA 1	12:32	20:04
6 *	100 FS mit Pull Buoy	00:30	GA 2	13:32	20:17
12 *	50 FS (Tempo halten)	00:15	GA 2	13:32	20:30
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44