

Kraftausdauer – aber zügig

2017-028-002

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:25
	Lagen Mix VII				
2 * 100	R oder B	00:15	Lagen	04:25	19:35
4 * 50	B oder R	00:15	Lagen	04:55	19:39
8 * 25	D	00:15	Lagen	05:55	19:44
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:50
5 * 50	FS 25 m Sprint – 25 m REKOM	00:15	WSA	00:48	19:53
5 * 100	FS GA 1 – gleichmäßiges Tempo saubere Technik, konstanter Beinschlag	00:20	GA 1	01:51	19:59
5 * 200	FS mit Paddles – zügiges Tempo – saubere Technik Achtung: kurze Pause	00:15	KA 2	18:15	20:10
5 * 100	FS GA 1 – gleichmäßiges Tempo saubere Technik, konstanter Beinschlag	00:20	GA 1	10:56	20:28
5 * 50	FS 25 m Sprint – 25 m REKOM	00:15	WSA	05:13	20:39
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44