

Beine – KA – Set

2017-049-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:34
	Lagen Technik - Lagen				
1 * 250	100 D-Technik - 75 R - 50 B - 25 FS	01:00	Lagen	05:54	19:44
1 * 250	100 R - Technik - 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	05:54	19:49
1 * 250	100 B - Technik - 75 FS - 50 D - 25 R	01:00	Lagen	05:54	19:55
1 * 250	100 FS - Technik - 75 D - 50 R - 25 B	01:00	Lagen	05:54	20:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:07
	Beine - Swim				
1 * 200	FS mit Pull Buoy	00:15	GA ½	03:35	20:10
1 * 50	FS - Beine mit Brett	00:15	Beine	01:11	20:14
1 * 200	FS mit Pull Buoy	00:15	GA ½	03:50	20:16
2 * 50	FS - Beine, R - Beine mit Brett	00:15	Beine	02:53	20:20
1 * 200	FS mit Pull Buoy	00:15	GA ½	03:50	20:22
3 * 50	FS - Beine, R - Beine, B - Beine mit Brett	00:15	Beine	04:19	20:26
1 * 200	FS mit Pull Buoy	00:15	GA ½	03:50	20:31
4 * 50	FS - Beine, R - Beine, B - Beine, D - Beine mit Brett	00:15	Beine	05:46	20:34
1 * 200	FS mit Pull Buoy	00:15	GA ½	03:50	20:40
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44