

# Kraftausdauer – Indicator

Gesamtumfang: 4300 m

2018-02-003

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:12
	FS – Technik III				
2 * 100	RA – GL – LA – GL (aktiven und passiven Arm achten)	00:30	Technik	05:10	20:22
2 * 100	RtW – GL – FSV – GL (Schulterbreites Eintauchen, Rollen, Schulter ins Wasser)	00:30	Technik	05:10	20:27
2 * 100	AB – GL – AB – GL	00:30	Technik	05:10	20:32
2 * 100	WB – GL – WB – GL	00:30	Technik	05:10	20:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:42
4 * 50	Freistil (25 m Sprint – aktive Erholung zurück)	00:15	GA 2	04:31	20:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:49
1 * 800	FS – Tempowechsel (GA 2 – GA 1 – GA 2 – ... 50 m Wechsel)	01:00	GA ½	15:20	20:51
1 * 1000	FS mit Paddles – saubere Technik, langer AZ	00:20	KA 1	17:53	21:06
1 * 800	FS – Tempowechsel (GA 2 – GA 1 – GA 2 – ... 50 m Wechsel)	01:00	GA ½	15:20	21:24
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40