

# Hold the pace II

2018-03-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	14:20	19:29
Lagen Medley					
4 * 50	1   D - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	04:55	19:44
4 * 50	2   R - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	04:55	19:49
4 * 50	3   B - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	00:59	19:54
4 * 50	4   FS - FS (L schnell - FS REKOM)	00:15	Lagen	00:59	19:58
4 * 100	5   D - R - B - FS	00:30	Lagen	01:58	20:03
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:13
Hold the Pace (Schwimmzeit = const)					
2 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 1	02:15	20:16
2 * 100	FS mit Paddles	00:15	KA 1	04:01	20:19
2 * 150	FS mit Paddles	00:15	KA 1	05:46	20:23
2 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	07:31	20:28
2 * 150	FS ohne Paddles (Tempo von Paddles halten)	00:15	GA 2	05:46	20:36
2 * 50	FS ohne Paddles (Tempo von Paddles halten)	00:15	GA 2	02:15	20:42
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44