

# Kraftausdauer

2018-04-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	09:53	19:29
6 * 50	Technik nach Belieben	00:15	Technik	07:45	19:39
4 * 100	FS - gesteigert 1 ... 4 oder Lagen	00:30	GA 2	09:01	19:46
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:55
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	05:16	19:59
3 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	01:45	20:05
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	06:16	20:12
3 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	06:46	20:18
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	06:16	20:25
3 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	06:46	20:31
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	06:16	20:38
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44