

Dreimal 1000 KA

2018-05-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:04
8 * 50	FS - Technik	00:20	Technik	11:00	20:14
1 * 600	FS mit Paddles	01:00	KA 1	11:32	20:25
1 * 300	100 Lagen - 50 FS - 100 Lagen - 50 FS	00:45	Lagen		
4 * 25	10 m FSB dann in FS Sprint übergehen	00:30	GA 2	03:45	20:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:47
1 * 600	FS mit Pullbuoy	01:00	KA 1	11:32	20:50
2 * 150	Lagen ohne FS (alle 25 m Wechsel)	00:45	Lagen	07:23	21:02
4 * 25	FS progressiv	00:30	GA 2	03:45	21:09
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	21:13
1 * 600	FS	01:00	GA 1	12:07	21:16
3 * 100	FS mit Paddles und Pull-Buoy (zügig)	00:45	KA 2	07:21	21:28
4 * 25	FS - All Out	00:30	GA 2	03:45	21:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40