

Easy Going – KA – Training

2018-06-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:10
6 * 50	25 m BA-FSB – Rest FS	00:20	Beine	09:09	20:20
6 * 50	25 m FSA-DB – Rest FS	00:20	Beine	09:09	20:29
6 * 50	Minilagen Chaos (unterschiedliche, beliebige Reihenfolge)	00:30	Lagen	08:53	20:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:47
1 * 800	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	KA 1	15:02	20:49
1 * 600	Im Wechsel: 50m FS AB – 100m 4er oder 5er AZ	01:00	GA 1	12:07	21:04
1 * 400	FS mit Pullbuoy	01:00	KA 1	08:01	21:16
1 * 200	FS zügig	01:00	GA 2	04:31	21:24
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:29
6 * 50	Minilagen Chaos (unterschiedliche, beliebige Reihenfolge)	00:30	Lagen	08:53	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40