

Kraftausdauer – Beine

2018-08-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:27
	Lagen			
2 *	75 R oder B	00:15	Lagen	19:42
3 *	50 B oder R	00:15	Lagen	19:45
6 *	25 D	00:15	Lagen	19:49
	Überbeinlastung (1200 m Paddles)			
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	19:53
1 *	50 Beine mit Brett	00:10	Beine	19:57
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	19:58
2 *	50 Beine mit Brett	00:10	Beine	20:02
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:05
3 *	50 Beine mit Brett	00:10	Beine	20:08
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:13
2 *	50 Beine mit Brett	00:10	Beine	20:16
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:19
1 *	50 Beine mit Brett	00:10	Beine	20:23
1 *	200 FS mit Paddles	00:10	KA 1	20:24
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:28
4 *	25 FS - progressiv	00:15	GA 2	20:31
8 *	25 Lagen - schnell	00:15	Lagen	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40