

KA progressiv

2018-12-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:27
	Lagen Medley IV			
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	19:42
1 *	150 D-R-B (Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	19:44
1 *	200 R-B (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	19:48
1 *	200 R-FS (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	19:52
1 *	150 R-B-FS (Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	19:56
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	20:00
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:02
	KA - Training (800 m Paddles)			
1 *	250 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:06
1 *	150 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	20:10
1 *	250 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:14
2 *	75 FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	20:18
1 *	250 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:22
3 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	20:27
1 *	250 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:30
6 *	25 FS zügig (Ohne Paddles) oder Delfin	00:20	GA 2	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40