

Kraftausdauer – Set

2018-17-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:29
	Lagen Medley XI			
3 *	50 D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	19:44
3 *	50 R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	19:48
3 *	50 B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	19:52
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:56
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)			
3 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	19:59
3 *	200 FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	20:17
3 *	100 FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	20:29
3 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40