

Kraftausdauer – Set

2018-18-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:26
	Beine			
2 *	50 FS Beine (½ ha – ½ lo) mit Brett	00:15	Beine	19:35
2 *	50 D Beine (½ UW – ½ lo)	00:15	Beine	19:38
4 *	25 B Beine (½ UW – ½ lo)	00:15	Beine	19:41
	Lagen Medley III (2 * (1 2 4))			
2 *	100 Lage II (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	19:45
4 *	50 Lage III (z.B.: Brust)	00:20	Lagen	19:50
8 *	25 Lage IV (z.B.: Delfin)	00:15	Lagen	19:55
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:01
	KA - Training (1200 m Paddles)			
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:03
1 *	150 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	20:09
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:12
2 *	75 FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	20:17
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:21
3 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	20:27
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:30
6 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	WSA	20:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40