

# Kraftausdauer – Set

2018-19-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:27
4 * 100	Lagen - alle 25 m Wechsel mit unterschiedlicher Reihenfolge	00:30	Lagen	19:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:47
	FS - KA (400 - 200 - 100 - 50)			
3 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	19:49
3 * 200	FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	20:12
3 * 100	FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	20:25
3 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:31
4 * 50	FS - sehr schnell	00:30	VK	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40