

# KA – Set

2018-25-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:29
8 * 50	Lagen (25 m Lage schnell) - locker zurück	00:15	Lagen	19:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:48
3 * 100	Freistil - normales Tempo	00:15	GA 1	19:51
5 * 100	Freistil - zügiges Tempo (ca. 5 s schneller als normales Tempo)	00:30	GA 2	19:57
5 * 200	Freistil - mit Paddles (konstantes Tempo innerhalb 200 und über alle 200)	00:15	KA 1	20:08
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:27
8 * 50	Lagen (25 m wechseln oder Mini-Lagen)	00:20	Lagen	20:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40