

Entwicklung – Kraftausdauer mit viel Beine

2019-06-002

Gesamtumfang: 3050 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|-----------------------------------|--|-------|---------|---------|
| 1 * | 400 Einschwimmen | 01:00 | REKOM | 19:32 |
| Lagen Medley | | | | |
| 3 * | 50 Lagen (25D25FS - 25FS25D - 50D) | 00:15 | Lagen | 19:42 |
| 3 * | 50 Lagen (25R25FS - 25FS25R - 50R) | 00:15 | Lagen | 19:46 |
| 3 * | 50 Lagen (25B25FS - 25FS25B - 50B) | 00:15 | | 19:50 |
| 1 * | 100 REKOM | 01:00 | REKOM | 19:53 |
| Swim Kick mit kurzer Pause | | | | |
| 1 * | 200 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 19:57 |
| 1 * | 50 Beine (FS) mit Brett | 00:15 | Beine | 20:00 |
| 1 * | 200 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:02 |
| 2 * | 50 Beine (FS - R) mit Brett | 00:15 | Beine | 20:06 |
| 1 * | 200 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:09 |
| 3 * | 50 Beine (FS - R - D) mit Brett | 00:15 | Beine | 20:12 |
| 1 * | 200 FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:17 |
| 4 * | 50 Beine (FS - R - B - D) mit Brett | 00:15 | Beine | 20:20 |
| 1 * | 200 FS - ohne Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:26 |
| 8 * | 50 25m Lagen schnell - 25m REKOM | 00:20 | GA 2 | 20:30 |
| 1 * | 200 Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 20:40 |