

KA – Einheit

2019-07-002

Gesamtumfang: 3275 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:26
	FS – Technik III			
2 *	100 RA – GL – LA – GL	00:30	Technik	19:36
2 *	100 RtW – GL – FSV – GL	00:30	Technik	19:41
2 *	100 AB – GL – AB – GL	00:30	Technik	19:46
2 *	100 WB – GL – WB – GL	00:30	Technik	19:52
	Lagen Mix III			
1 *	125 25 m D – 75 FS – 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	19:57
1 *	125 wie oben R – FS – R	00:15	Lagen	19:59
1 *	125 wie oben B – FS – B	00:15	Lagen	20:02
1 *	100 REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	20:05
	KA – Training (800 m Paddles)			
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:08
1 *	150 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	20:12
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:15
2 *	75 FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	20:19
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:23
3 *	50 FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	20:27
1 *	200 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:30
6 *	25 FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40