

# KA – Einheit

2019-08-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:28
<b>Lagen Technik</b>				
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	19:37
2 *	50 3 BC (3BAFSB – 3BADB)	00:15	Technik	19:42
2 *	50 D-Low (3 DWB – 2 D)	00:15	Technik	19:45
2 *	50 MPC (1D – 1B)	00:15	Technik	19:47
6 *	50 Mini Lagen	00:15	Lagen	19:50
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	19:57
<b>FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)</b>				
3 *	300 FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	19:59
3 *	200 FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	20:17
3 *	100 FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	20:29
3 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40