

FS - Kraftausdauer II

2023-003-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:03
2 * 100	D - FS - D - FS (mit Flossen)	00:30	Lagen	20:14
2 * 100	R - FS - R - FS (mit Flossen)	00:30	Lagen	20:19
2 * 100	D - FS - R - FS (mit Flossen)	00:30	Lagen	20:24
2 * 100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	20:29
2 * 100	Lagen - 25m Wechsel	00:30	Lagen	20:34
4 * 25	FS (NB)	00:20	Technik	20:39
8 * 50	FS (RA - LA) jeweils (2 * RTW, FSV, HE, AZProg)	00:20	Technik	20:43
2 * 100	FS (AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL)	00:20	Technik	20:54
1 * 100	REKOM KA - Training (1000 m Paddles)	01:00	REKOM	20:59
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:02
1 * 150	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	21:07
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:10
2 * 75	FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	21:14
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:18
3 * 50	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	21:22
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:25
6 * 25	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	21:29
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39