

FS - Kraftausdauer III

2023-004-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
	Lagen Medley VI			
2 * 100	D - R - D - R (mit Flossen)	00:30	F-Lagen	20:14
2 * 100	R - FS - R - FS (mit Flossen)	00:30	F-Lagen	20:19
2 * 100	D - FS - R - FS (mit Flossen)	00:30	F-Lagen	20:23
2 * 100	B - R - B - R	00:30	Lagen	20:28
2 * 100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	20:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:38
	FS - Technik			
4 * 25	WB (kontrollierte Armführung und Armeinsatz, nach vorne schauen)	00:15	Technik	20:40
2 * 50	RV (Reißverschluss)	00:15	Technik	20:44
2 * 50	3 EA mit starker Schulterbewegung (ZE - anheben, ET - ins Wasser)	00:15	Technik	20:46
2 * 50	3 EA mit FSV (=> HE bei Zugbeginn)	00:15	Technik	20:49
2 * 25	HS (nur Zugfase, Hand unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	20:52
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:53
	KA - Einheit gebrochen			
1 * 600	FS mit Paddles	01:00	KA 1	20:55
2 * 300	FS mit Paddles	01:00	KA 1	21:07
3 * 200	FS (Tempo halten) mit PB	00:30	GA 2	21:20
6 * 50	25m schnell - locker zurück	00:15	GA 2	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39