

FS - Kraftausdauer IV

2023-005-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:01
	Lagen Medley			
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:15	Lagen	20:12
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:20	Lagen	20:13
2 * 200	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:16
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:20	Lagen	20:25
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:15	Lagen	20:28
4 * 200	Technik / Atemnot	00:30	Technik	20:29
	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS			
	2 * (2er R - 3 er - 3 er - 2 er L)			
	2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er)			
	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS			
	KA - Set (3 *)			
3 * 400	1 * FS mit Paddles	01:00	KA 1	20:49
24 * 25	8 * FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	GA 1/2	21:14
2 * 50	1 * REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:31
2 * 100	FS progressiv / degressiv	00:30	GA 1/2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39