

Kraftorientiertes KA-Training

2023-007-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:08
1 * 800	25 m Technik oder Lagen - 25 GL RtW, FSV, FA, AB, KoS, GS, GB, EA, HE, ES, HS, ...	01:00	GA 1	20:18
1 * 700	Freistil mit Flossen	01:00	F-GA 1	20:35
1 * 600	25m Beine - 50 m FS	01:00	B-GA 1	20:47
1 * 500	FS mit Paddles	01:00	KA 1	21:00
1 * 400	FS mit Pull Buoy und Paddles	01:00	KA 1	21:10
1 * 300	FS - kontrolliertes Tempo	01:00	GA 1	21:19
1 * 200	Min - Max - Min	01:00	GA 2	21:26
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:30
4 * 50	FS (haha, halo, loha, lolo)	00:30	GA 2	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39