

Kraftorientiertes KA-Training

2023-009-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:07
1 * 400	25m T - 25m FS	01:00	Technik	20:17
1 * 400	25m L - 25m FS	01:00	Lagen	20:27
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:36
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 1	20:38
2 * 200	FS mit Pull Buoy	00:45	GA 1	20:46
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	20:55
8 * 50	FS mit Handpaddles	00:15	KA 2	21:04
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	21:13
2 * 200	FS mit Pull Buoy	00:45	GA 1	21:23
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 1	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39