

Kraftorientiertes KA-Training

2023-010-003

Gesamtumfang: 4350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
2 * 150	Beine mit Flossen 25 m Rücken - 50 m FS mit Brett - 25 m Rücken - 50 m FS mit Brett	00:30	Beine	20:14
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:23
Entwicklung der Kraftausdauer				
4 * 50	FS 25m Sprint - 25 REKOM (beliebig)	00:30	GA 2	20:25
5 * 300	FS - konstantes Tempo	00:10	GA 1	20:30
5 * 200	FS mit Paddles (konstantes Tempo)	00:20	KA 1	21:00
5 * 100	FS - schnell	00:30	GA 2	21:20
1 * 100	REKOM (kein Freistil)	01:00	REKOM	21:32
4 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39