

# Kraftmaier

2023-011-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
10 * 50	FS Technik / Beine nach Belieben 25m Technik / 25m GL	00:15	Technik	20:14
	intensive Kraftausdauer - Treppe			
1 * 500	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	20:27
5 * 100	FS (im Wechsel progressiv / degressiv)	00:30	GA 2	20:37
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	00:30	REKOM	20:49
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	20:50
4 * 100	25 m D - 75 FS zügig	00:30	GA 2	20:58
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	00:30	REKOM	21:08
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:09
3 * 100	25 m R - 75 FS zügig	00:30	GA 2	21:15
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	00:30	REKOM	21:22
1 * 200	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:24
2 * 100	25 m B - 75 FS zügig	00:30	GA 2	21:28
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	00:30	REKOM	21:33
1 * 100	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:35
1 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39