

Kraftmaier - Teil 2

2023-012-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik Easy Lagenpyramide	01:00	REKOM	20:04
6 * 25	01 - 11 > Lagen Beine Tauchen - (D - B - FS)	00:20	Tauchen	20:14
2 * 100	02 - 10 > D - FS - FS - FS	00:20	Lagen	20:21
2 * 100	03 - 09 > FS - R - FS - FS	00:20	Lagen	20:26
2 * 100	04 - 08 > FS - FS - B - FS	00:20	Lagen	20:30
2 * 100	05 - 07 > D - R - B - FS	00:20	Lagen	20:35
2 * 100	06 - 12 > REKOM (aktive Erholung) Intensität - Mix (1400 m KA 1000 ÜB)	01:00	REKOM	20:40
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:47
1 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	20:51
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:52
2 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	20:56
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:58
4 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	21:03
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:07
6 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	21:11
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:19
4 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	21:23
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:27
2 * 50	FS ohne Paddles (zügiges Tempo > Tria WKT)	00:15	GA 2	21:32
1 * 200	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:34
2 * 25	FS ohne Paddles (Afayc)	00:15	VK	21:38
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39