

Entwicklung KA 02

2022-04-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:00
6 * 100	Technik - Basics	00:15	Technik	20:10
4 * 75	Lagen mit Flossen (D - R - FS)	00:30	Lagen	20:24
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:32
Entwicklung der KA 02				
2 * 300	1. / 6. FS mit Pull Buoy	01:00	KA 1	20:35
2 * 300	2. / 7. FS mit Paddles (Finger - Paddles)	01:00	KA 1	20:48
2 * 300	3. / 8. FS mit Flossen	01:00	GA 1/2	21:00
2 * 300	4. / 9. FS	00:30	GA 1	21:13
1 * 100	5. REKOM kein FS	01:00	REKOM	21:25
8 * 50	Lagen Sprints - (2 mal) 15 (25) D - GA 2 / Rest FS GA 1 25 R - GA 2 / Rest FS GA 1 35 B - GA 2 / Rest FS GA 1 50 FS - GA 2 / Rest FS GA 1	00:30	GA 2	21:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40