

Entwicklung KA 03

2022-05-003

Gesamtumfang: 4650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Koordination	01:00	REKOM	19:57
2 * 100	25m R - Arme mit Pullbuoy, 25m R - Beine mit Pullbuoy - 50 m GL R	00:30	Technik	20:16
2 * 100	25m B - Arme mit Pullbuoy, 25m B - Beine mit Pullbuoy - 50 m GL B	00:30	Technik	20:21
2 * 100	Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	20:27
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:31
Entwicklung der KA 03 (konstante Abgangszeit, kurze Pause)				
6 * 100	FS mit Pull Buoy und Band	00:10	KA 1	20:34
6 * 100	FS mit Paddles (Finger - Paddles)	00:10	KA 1	20:45
6 * 100	FS mit Flossen	00:10	GA 1/2	20:57
6 * 100	FS	00:10	GA 1/2	21:08
4 * 50	dazwischen REKOM kein FS	01:00	REKOM	21:20
8 * 50	FS zügig - (2 mal) 1/2 ha - 1/2 lo ... 25m ha / 25 lo 25m lo / 25 ha 50m ha	00:30	GA 2	21:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40