

Entwicklung KA 01 - 2. Block

2022-06-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Koordination	01:00	REKOM	20:04
8 * 50	Arme mit PB und Fußschlaufe 25m BA / 25m FSA	00:20	Technik	20:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:34
6 * 75	Lagen - Chaos (unterschiedliche Reihenfolge)	00:30	Lagen	20:36
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:48
	KA - Pyramide 1			
2 * 100	FS	00:15	GA 2	20:50
2 * 200	FS mit Pullbuoy	00:30	GA ½	20:54
1 * 300	FS mit Paddles (ohne Pullbuoy)	00:45	KA 1	21:02
1 * 400	FS mit Paddles und Flossen	01:00	KA 2	21:08
1 * 300	FS mit Paddles (ohne Pullbuoy)	00:15	KA 1	21:16
2 * 200	FS mit Pullbuoy	00:30	GA ½	21:21
2 * 100	FS	00:15	GA 2	21:29
6 * 25	FS mit Fußschlaufe	00:30	GA 2	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39