

Entwicklung KA 01 - 2. Block

2022-07-003

Gesamtumfang: 4450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Koordination	01:00	REKOM	19:58
1 * 800	Lagen - Pyramide 25m L4 - 50m L3 - 75m L2 - 75m L2 - 50m L3 - 25m L4 (dazwischen 100m L1)	01:00	Lagen	20:18
	Swim and Kick (KA)			
1 * 200	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:30	KA 1	20:35
2 * 50	Beine (FS - R) - Wechsel alle 25 m	00:15	Beine	20:39
1 * 200	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:30	KA 1	20:42
2 * 50	Beine (FS - R) - Wechsel alle 25 m	00:15	Beine	20:46
1 * 200	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:30	KA 1	20:49
2 * 50	Beine (FS - R) - Wechsel alle 25 m	00:15	Beine	20:54
1 * 200	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:30	KA 1	20:57
1 * 100	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:01
2 * 200	FS mit Paddles und Flossen	00:30	KA 1	21:04
2 * 200	FS mit Flossen	00:30	GA 1/2	21:12
2 * 200	FS	00:30	GA 1	21:21
1 * 100	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:30
6 * 25	FS mit Fußschlaufe	00:30	GA 2	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39