

Entwicklung KA 01 - 2. Block

2022-08-003

Gesamtumfang: 4200 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|---|-------|---------|---------|
| 1 * 800 | Einschwimmen mit Technik und Koordination | 01:00 | REKOM | 19:59 |
| | Beine Basics / GL | | | |
| 4 * 50 | 25m RB - 25m R (mit Flossen) | 00:15 | Beine | 20:18 |
| 4 * 50 | 25m RB OS - 25m R (mit Flossen) | 00:15 | Beine | 20:24 |
| 4 * 50 | 25m DB - 25m D AB (mit Flossen) | 00:15 | Beine | 20:30 |
| 4 * 50 | 25m DB OS - 25m D AB (mit Flossen) | 00:15 | Beine | 20:36 |
| 4 * 75 | Lagen (D / R / FS) | 00:30 | Lagen | 20:42 |
| 1 * 100 | REKOM | 01:00 | REKOM | 20:51 |
| | Hold the Pace (Schwimmzeit = const) | | | |
| 2 * 50 | FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:54 |
| 2 * 100 | FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 20:56 |
| 2 * 150 | FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 21:01 |
| 2 * 200 | FS mit Paddles | 00:15 | KA 1 | 21:07 |
| 2 * 150 | FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 21:14 |
| 2 * 100 | FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 21:20 |
| 2 * 50 | FS ohne Paddles | 00:15 | GA 2 | 21:25 |
| 1 * 100 | REKOM | 01:00 | REKOM | 21:27 |
| 6 * 50 | 25 m schnell / 25 ruhig (beliebige Lage) halo / loha / haloloha / halohalo / lohahalo / lohaloha | 00:30 | GA 2 | 21:30 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 01:00 | REKOM | 21:39 |