

Kraftmeier

2022-09-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:58
4 * 100	FS Technik FS (1/2 FA -> GL, gespreizt, 2 F) FS (NB - GL - NBS - GL) FS (AB - FAB - GL / AB - FAB - GL) FS (2R2L - GL ...) RtW, WF, AZ Prog	00:30	Technik	20:08
8 * 50	B schnell / FS - GA1 im 25m Wechsel mit Pull Buoy	00:20	Lagen	20:19
2 * 200	FS mit Pull Buoy	00:30	KA 1	20:30
4 * 25	FS mit Schlaufe	00:20	GA 2	20:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:42
8 * 50	Rücken / FS mit Paddles (25m Wechsel)	00:15	Lagen	20:44
6 * 100	FS mit Paddles, PB und Schlaufe (gesteigert) (1..3 / 4..6)	00:30	KA 2	20:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:08
6 * 100	FS mit Flossen (1..3 / 4 .. 6)	00:30	GA 2	21:10
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:24