

Entwicklung der KA

2022-10-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen (Technik / Lagen)	01:00	REKOM	19:57
4 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:17
Entwicklung der Kraftausdauer				
4 * 50	FS 25m Sprint - 25 REKOM (beliebig)	01:00	GA 2	20:22
5 * 300	FS - konstantes Tempo	00:10	GA 1	20:30
5 * 200	FS mit Paddles (konstantes Tempo)	00:20	KA 1	21:00
5 * 100	FS - schnell	00:30	GA 2	21:20
1 * 100	REKOM (kein Freistil)	01:00	REKOM	21:32
4 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39