

Entwicklung der KA

2022-11-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:56
4 * 150	Lagen mit Flossen (kein B) 25m L3 - 50m L2 - 75m L1	00:30	Lagen	20:16
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:30
Entwicklung der Kraftausdauer				
4 * 50	FS 25m Sprint - 25 REKOM (beliebig)	01:00	GA 2	20:33
8 * 100	FS mit Paddles (konstantes Tempo)	00:15	KA 1	20:41
4 * 200	FS	00:15	GA 1	20:58
8 * 100	FS mit Paddles	00:15	KA 1	21:14
4 * 50	FS 25m Sprint - 25 REKOM (beliebig)	01:00	GA 2	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39