

## Entwicklung der KA 2

2022-12-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen (Technik / Lagen)	01:00	REKOM	20:04
8 * 50	BA schnell / FS oder R mit Pull Buoy (25m Wechsel)	00:15	Lagen	20:23
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:34
	Entwicklung der KA			
1 * 200	FS - gleichmäßiges ruhiges Tempo	00:30	GA 1	20:37
10 * 50	FS mit Paddles - zügiges Tempo - kräftiger Abdruck	00:10	KA 2	20:41
1 * 200	FS - gleichmäßiges ruhiges Tempo	00:30	GA 1	20:52
10 * 50	FS mit Paddles - zügiges Tempo - kräftiger Abdruck	00:10	KA 2	20:56
1 * 200	FS - gleichmäßiges ruhiges Tempo	00:30	GA 1	21:07
10 * 50	FS mit Paddles - zügiges Tempo - kräftiger Abdruck	00:10	KA 2	21:11
1 * 200	FS - gleichmäßiges ruhiges Tempo	00:30	GA 1	21:22
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:26
6 * 50	Mini - Lagen	00:30	Lagen	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39