

## Entwicklung der KA 2

2022-14-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen (Technik / Lagen)	01:00	REKOM	19:54
6 * 50	Rücken / Freistil im 25m Wechsel	00:15	Lagen	20:14
8 * 50	Koordination	00:15	Technik	20:22
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:32
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	GA 2	20:36
2 * 200	FS	00:45	GA 1	20:44
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	20:53
8 * 50	FS mit Handpaddles	00:15	KA 2	21:03
4 * 100	FS mit Fingerpaddles	00:30	KA 1	21:12
2 * 200	FS	00:45	GA 1	21:21
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	GA 2	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39