

KA - Training

2022-23-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
2 * 250	Lagen 100 L1 - 75 L2 - 50 L3 - 25 L4	00:30	Lagen	19:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:35
4 * 150	Beine / Arme m. PB / GL	00:30	Technik	19:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:52
1 * 300	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:54
2 * 50	FS zügig	00:15	WSA	20:00
1 * 300	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:02
2 * 50	FS zügig	00:15	WSA	20:08
1 * 300	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:10
2 * 50	FS zügig	00:15	WSA	20:16
1 * 300	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24