

Entwicklung KA 01

2022-03-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:03
	Technik			
4 * 100	Technik - Basics	00:15	Technik	20:08
	Lagen			
1 * 100	D - FS - FS - FS	00:20	Lagen	20:18
1 * 100	FS - R - FS - FS	00:20	Lagen	20:20
1 * 100	FS - FS - B - FS	00:20	Lagen	20:22
2 * 100	D - R - B - FS	00:20	Lagen	20:24
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:29
	Kick & Swim (evtl. mit Flossen)			
1 * 200	RB - R ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	20:32
1 * 300	FSB - FS - FSB - FS ... (Wechsel 25 - 50)	00:30	Beine	20:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:45
3 * 200	1. / 5. / ... FS	00:30	GA 1	20:47
3 * 200	2. / 6. / ... FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	21:00
3 * 200	3. / 7. / ... FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:12
3 * 50	4. / 8. / ... REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:24
8 * 50	1/2 Bahn FS Sprint -> Rest aktive Erholung zurück	00:15	GA 2	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40