

Copilot - Lagen und KA - Training

2024-019-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
1 * 100	Rücken	00:30	Lagen	19:21
1 * 100	Brust	00:30	Lagen	19:24
1 * 100	Delfin - Technik	00:30	Lagen	19:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:29
4 * 75	Lagen - kein FS	00:30	Lagen	19:31
4 * 75	FS mit Flossen - zügig	00:30	F-GA 2	19:39
4 * 75	Lagen - kein FS - zügig	00:30	Lagen	19:46
4 * 75	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:01
8 * 25	FS mit PB und Paddles - schnell	00:20	KA 2	20:03
4 * 50	FS mit Brett	00:15	Beine	20:10
2 * 200	FS	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	