

Kraftmaier

2024-010-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:04
8 * 50	Technik / Koordination	00:15	Technik	20:15
	intensive Kraftausdauer - Treppe			
1 * 500	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	20:25
5 * 100	FS (im Wechsel progressiv / degressiv)	00:30	GA 2	20:35
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:47
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	20:49
4 * 100	25 m D - 75 FS zügig	00:30	GA 2	20:57
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:06
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:08
3 * 100	25 m R - 75 FS zügig	00:30	GA 2	21:14
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:21
1 * 200	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:24
2 * 100	25 m B - 75 FS zügig	00:30	GA 2	21:28
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:32
1 * 100	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:30	KA 1	21:35
1 * 100	FS zügig	00:30	GA 2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39