

KA - Training

2025-06-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:00
6 *	75	25m B - 25m T - 25m GL	00:15	Technik	20:10
1 *	50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:22
1 *	400	FS in sich gesteigert	01:00	GA 1/2	
1 *	50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:32
15 *	100	FS mit Paddles (jeweils 2 * GA 1 und 1 * GA 2) kurze Pause = 10 s	00:10	KA 1	20:34
1 *	50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:05
4 *	200	FS, Erste 25 m immer schnell (D oder FS)	00:30	GA 1	21:07
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24