

Kraftausdauer

2025-08-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
3 *	100	D-R-D-R R-B-R-B B-FS-B-FS	00:30	Lagen	19:19
3 *	150	Lagen (25m B - 25m GL) mit Flossen	00:30	Technik	19:27
6 *	100	25m T - 25m FS - 25m T - 25m FS mit Paddles (T = Wriggen, ES, HS)	00:30	Technik	19:38
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:55
1 *	200	FS	00:30	GA 1	19:57
3 *	200	FS mit P und PB	00:30	KA 2	20:01
1 *	200	FS	00:30	GA 1	20:13
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:17
4 *	50	FS (oder Lagen) zügig	00:15	GA 2	20:20
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24