

Kraftausdauer - schnelle 100er

2026-19-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:19
8 *	100 Lagen	00:15	Lagen	19:28
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:45
3 *	300 FS jeweils aus der 50m Wende lange Tauchfase	00:30	GA 1	19:47
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:04
10 *	100 FS mit Paddles	00:15	KA 2	20:06
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25