

# Osterferien - Spezial

2024-013-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagen Mix			
3 * 100	NB - FS - NBS - FS	00:20	Technik	19:22
2 * 75	R oder B	00:15	Lagen	19:29
3 * 50	B oder R	00:15	Lagen	19:33
6 * 25	D (oder D - EA oder D - Koordination)	00:15	Lagen	19:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:41
	KA - Set			
1 * 400	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:43
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:51
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:05	GA 1/2	19:52
2 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:57
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:05
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:05	GA 1/2	20:06
4 * 100	FS mit Paddles	00:15	KA 2	20:10
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:18
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:05	GA 1/2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	