

# Copilot - Grundlagenausdauer

2024-019-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	19:51
1 * 200	Lagen	00:00	Lagen	20:02
4 * 50	Lagen Beine mit Brett	00:20	Beine	20:06
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:12
				20:14
3 * 200	FS - gleichmässiges Tempo	00:30	GA 1	20:27
3 * 200	Lagen / FS im Wechsel	00:30	Lagen	20:41
2 * 400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:10
4 * 100	FS mit Paddles - schnell	00:30	KA 2	21:12
2 * 100	Lagenwechsel schnell	00:30	Lagen	21:21
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:27
8 * 50	FS - schnell	00:30	WSA	21:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39