

Copilot - Hypoxie

2024-019-001 Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
1 * 200	Beine mit Brett - verschiedene Lagen	00:30	Beine	19:21
4 * 100	Lagen	00:30	Lagen	19:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:37
4 * 50	25m NB - 25m normal	00:15	GA 1	19:39
4 * 50	25m NBS - 25m normal	00:15	GA 2	19:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:48
4 * 200	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 2	19:51
4 * 100	FS	00:20	GA 2	20:07
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:15
1 * 300	FS	01:00	GA 1	20:18
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	