

## Pace - Mix

2024-021-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:07
	Lagen (25 - 50 - 75)			
2 * 25	D   R	00:15	Lagen	19:17
2 * 50	D R   R B	00:15	Lagen	19:19
2 * 75	D R B   R B D	00:15	Lagen	19:21
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:25
4 * 50	FS progressiv - innerhalb den 50m	00:15	GA 2	19:27
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:32
1 * 400	FS - Dauerschwimmen	00:30	GA 1	19:34
1 * 300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	19:42
1 * 200	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:30	KA 2	19:48
2 * 100	FS > WKT	00:30	WSA	19:52
1 * 200	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:30	KA 2	19:57
1 * 300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	20:01
1 * 400	FS - Dauerschwimmen	00:30	GA 1	20:07
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:15
6 * 50	FS (25 m Sprint / 25 m locker)	00:15	GA 2	20:17
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	