

Alternativtraining - Amphionbad

2023-044-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
12 * 50	Lagen - Medley D-R D-B D-FS R-B R-FS R-D B-FS ...	00:15	Lagen	19:22
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:38
6 * 50	Beine 2 * (DBT - DBR / BBT - BBR / FSBT - RB)	00:15	GA 1	19:40
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:47
10 * 50	FS mit Pull Buoy (Schleife)	00:05	GA 1/2	19:49
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:59
10 * 50	FS mit Fingerpaddles	00:05	KA 1	20:02
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:12
10 * 50	FS zügig	00:05	GA 2	20:14
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24