

Back again on Monday

2024-002-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
6 * 50	Technik, jeweils 2 * 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...)) 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:19
4 * 100	Lagen-Mix (unterschiedliche Reihenfolge und Länge)	00:30	Lagen	
1 * 300	FS - Atemrhythmus (50m - Wechsel +2)	00:30	GA 1	
4 * 75	25m Beine / 50 m FS	00:15	Beine	19:38
6 * 50	FS, davon 20m NBS - Rest locker	00:15	GA 1/2	19:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	
1 * 300	FS - Atemrhythmus (50m - Wechsel +2)	00:30	GA 1	
4 * 75	25m Beine / 50 m FS	00:15	Beine	20:02
6 * 50	FS, davon 20m NBS - Rest locker	00:15	GA 1/2	20:08
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24