

Lagen / Beine

2024-005-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
	Beine (BL unter Wasser)			
4 * 25	DB - Bauch- und Rücklage mit Flossen	00:15	F-Beine	19:20
4 * 25	RB / FSB mit Flossen	00:15	F-Beine	19:23
2 * 75	25m B mit Brett - 50m GL (ohne Flossen)	00:15	Lagen	19:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:29
	Lagen Pyramide			
2 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:15	Lagen	19:32
2 * 100	Freistil	00:30	GA 1	19:34
2 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	19:39
2 * 200	Freistil	00:30	GA 1	19:46
4 * 50	Lagen (jeweils 50m D - R - B - FS)	00:20	Lagen	19:55
2 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:00
2 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:09
2 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:16
2 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:15	Lagen	20:21
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24