

Formaufbau III

2024-005-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:03
	Lagen			
2 * 75	Lagen Beine mit Brett (kein FS)	00:30	Beine	20:13
2 * 75	Lagen Arme mit Pull Buoy (kein FS)	00:30	Lagen	20:18
2 * 75	Lagen	00:30	Lagen	20:22
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:26
	Freistil (Versatile)			
2 * 300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	20:28
2 * 300	FS mit PB	00:30	GA 1	20:40
2 * 300	25 m Beine mit Brett - 50 m FS - ... (mit Flossen)	00:30	Beine	20:52
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	21:08
2 * 150	FS mit PB und Paddles	00:20	KA 1	21:10
2 * 150	FS mit PB	00:20	GA 1	21:16
2 * 150	25 m Beine mit Brett - 50 m FS - ... (mit Flossen)	00:20	Beine	21:22
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	21:31
8 * 50	FS - Tempowechsel (hahalolo,halohalo ...1/2 Bahn)	00:00	GA 2	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39