

# Fas (t) net (t)

2024-007-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:38
	Lagen Medley			
3 * 50	R-D   B-D   FS-D	00:20	Lagen	19:48
3 * 50	D-R   B-R   FS-R	00:20	Lagen	19:53
3 * 50	D-B   R-B   FS-R	00:20	Lagen	19:57
8 * 50	Koordination 1BA2BB-2BA1BB   3 BC (3BAFSB-3BADB)   D-Low   MPC (1D-1B) Brust Diagonal	00:20	Technik	20:01
	9 * (2 * 100 FS gesteigert)			
2 * 100	FS	00:20	GA 1	20:12
2 * 100	FS	00:20	GA 1/2	20:17
2 * 100	FS	00:20	GA 2	20:21
2 * 100	FS	00:20	WSA	20:25
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:29
2 * 100	FS mit Paddles	00:20	KA 1	20:32
2 * 100	FS mit Paddles	00:20	KA 1/2	20:36
2 * 100	FS mit Paddles	00:20	KA 2	20:40
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:44
2 * 100	FS mit Flossen	00:20	F-GA 1/2	20:47
2 * 100	FS mit Flossen	00:20	F-GA 2	20:50
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:54