

# 100 er - Teil II

2024-008-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
2 * 200	Lagen - beliebige Reihenfolge (mit und ohne PB)	00:45	Lagen	19:21
2 * 150	DB - D - RB - R - FSB - FS mit Flossen	00:30	F-Beine	19:31
2 * 100	Technik - Wassergefühl (HS, ES, Wriggen) jeweils 1/2 Bahn T /1/2 Bahn GL	00:15	Technik	19:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
	100er mit Tempowechsel			
2 * 100	15m ha - 85m lo	00:20	GA 1/2	19:45
2 * 100	25m ha - 75m lo	00:20	GA 1/2	19:49
2 * 100	35m ha - 65m lo	00:20	GA 1/2	19:54
2 * 100	50m ha - 50m lo	00:20	GA 1/2	19:58
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:03
2 * 100	85m lo - 15m ha	00:20	GA 1/2	20:06
2 * 100	75m lo - 25m ha	00:20	GA 1/2	20:11
2 * 100	65m lo - 35m ha	00:20	GA 1/2	20:15
2 * 100	50m lo - 50m ha	00:20	GA 1/2	20:19
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24