

## 300er bis zum Ende

2024-008-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:15
1 * 300	Technik	00:45	Technik	20:25
1 * 300	Koordination / Wassergefühl	00:45	Technik	20:32
1 * 300	FS - Atemrhythmus	00:45	Technik	20:40
1 * 300	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	00:45	Lagen	20:47
1 * 300	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50)	00:45	Beine	20:54
1 * 300	FS mit Flossen	00:45	F-GA 1	21:02
1 * 300	FS mit Paddles und Flossen	00:45	KA 2	21:08
1 * 300	FS mit PB	00:45	GA 1	21:14
1 * 300	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1/2	21:20
1 * 300	FS ohne Schnick und Schnack	00:45	GA 1	21:26
1 * 300	FS progressiv	00:45	GA 2	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39