

Dolorosa

2024-012-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:19
	Lagen Technik / Beine			
1 * 250	100 D - 75 R - 50 B - 25 FS	01:00	Lagen	19:29
1 * 250	100 R - 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	19:35
	> 100m = B - EA - KO - GL			
	> 75m = B - EA - GL			
1 * 50	REKOM	00:00	REKOM	19:42
	Dolorosa			
1 * 450	Freistil mit Flossen, Tempo Wechsel (50ha-50lo-100ha-50lo-150ha-50lo)	01:00	F-GA 1/2	19:43
1 * 300	Freistil mit Pull-Buoy und fixiert	00:45	GA 1/2	19:51
1 * 200	Freistil - GL	00:30	GA 1/2	19:57
1 * 100	Brust / Rücken im Wechsel	00:30	Lagen	20:01
	Und jetzt nochmals schneller			
1 * 450	Freistil mit Flossen, Tempo Wechsel (50ha-50lo-100ha-50lo-150ha-50lo)	01:00	F-GA 2	20:04
1 * 300	Freistil mit Pull-Buoy und fixiert	00:45	GA 2	20:11
1 * 200	Freistil - GL	00:30	GA 2	20:18
1 * 100	Brust / Rücken im Wechsel	00:30	Lagen	20:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	