

Schwere 650er

2024-018-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:11
	Lagen Medley			
3 * 50	Lagen (25D25FS - 25FS25D - 50D)	00:15	Lagen	20:26
3 * 50	Lagen (25R25FS - 25FS25R - 50R)	00:15	Lagen	20:29
3 * 50	Lagen (25B25FS - 25FS25B - 50B)	00:15	Lagen	20:33
1 * 150	Lagen 25er oder 50er Wechsel	00:15	Lagen	20:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:39
	Dolorosa (BAGL)			
1 * 650	FS mit Flossen (mit Geschwindigkeitswechsel) 50 ha 50 lo 100 ha 50 lo 150 ha 50 ... 200 ha	01:00	GA 2	20:41
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:54
1 * 650	FS mit PB fixiert	01:00	KA 1	20:57
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:09
1 * 650	FS mit Geschwindigkeitswechsel 200 ha 50 lo 150 ha 50 lo 100 ha ... 50 ha	01:00	GA 2	21:12
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:25
10 * 50	FS (In-/Out)	00:20	GA 2	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39