

Treppe - Rauf und Runter

2024-027-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600	Einschwimmen mit Technik	01:00 REKOM	20:13
1 *	1500	Treppe ´rauf (kurze Pause)	02:00 Lagen	20:28
	100 - Lagen Beine (mit Brett)			
	200 - Lagen (25 m - Wechsel)			
	300 - Rücken mit Pull Buoy			
	500 - FS mit Pull Buoy			
	500 - FS mit Paddles			
1 *	200	REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00 REKOM	21:01
1 *	1500	Treppe ´runter (kurze Pause)	02:00 Lagen	21:06
	500 - FS mit Flossen			
	400 - Lagen (Wechsel alle 25 m)			
	300 - Freistil			
	200 - Lagen / Lagenbeine (Wechsel alle 25m)			
	100 - FS - schnell			
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30 REKOM	21:39