

Booster 6

2024-028-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
2 *	200	Lagen - 25m Wechsel jeweils 15m Lagensprint	00:30	Lagen	19:21
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:30
2 *	200	FS progressiv (gesteigert 1 .. 4)	00:30	GA 2	19:32
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:41
2 *	200	FS - normales Tempo	00:30	GA 1	19:43
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:52
2 *	200	FS - 100 m FBP - 100m schnell (In - Out)	00:30	GA 2	19:54
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:02
2 *	200	FS mit Paddles - 50m schnell - 100m > WKT - 50m schnell	00:30	GA 2	20:04
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:13
8 *	50	FS sehr schnell mit reduzierter Pause Pause: 30 - 25 - 20 - 15 -10 - 5 - 2	00:20	WSA	20:15
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24