

Tempogefühl - WK Härte

2024-028-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:07
2 *	25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:22
2 *	50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:24
2 *	100	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:27
2 *	50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:32
2 *	25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:35
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
8 *	50	In-Out (hartes Anschwimmen - in WKT übergehen	00:30	GA 2	20:39
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:50
1 *	400	FS mit 100m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:53
1 *	400	FS mit 200m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	21:01
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:09
1 *	400	FS mit 300m individuelles WKT	00:30	GA 2	21:11
1 *	400	FS mit 400m individuelles WKT	00:30	WSA	21:19
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:26
8 *	50	In-Out (hartes Anschwimmen - in WKT übergehen	00:30	GA 2	21:28
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39