

Booster 7

2024-029-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
10	*	50	FS - Technik / Koordination nach Absprache auf der Bahn	00:15	GA 1	19:25
3	*	100	Lagen 75m FS - 25m R 75m R - 25m B 75m B - 25m D	00:20	Lagen	19:37
1	*	200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:10	GA 1	19:45
1	*	50	FS (schnell - wirklich schnell)	00:30	WSA	19:49
1	*	200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:10	GA 1	19:50
2	*	50	FS (schnell - wirklich schnell)	00:30	WSA	19:54
1	*	200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:10	GA 1	19:57
3	*	50	FS (schnell - wirklich schnell)	00:30	WSA	20:01
1	*	200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:10	GA 1	20:05
4	*	50	FS (schnell - wirklich schnell)	00:30	WSA	20:09
1	*	200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	20:14
10	*	25	FS (schnell - wirklich schnell)	00:10	WSA	20:19
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24