

Tempogefühl - WK Härte

2024-029-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:11
		Lagen Sandwich (2 * 175m = 2 * (50+75+50))			
2 *	50	FS	00:00	Lagen	20:26
2 *	75	D - R - B	00:00	Lagen	20:28
2 *	50	FS	01:00	Lagen	20:31
		Planning Set			
8 *	50	FS (zügiges Tempo ø 500, gleich über alle 50)	00:15	GA 2	20:35
1 *	200	FS (ø 1000m WKT)	00:30	GA ½	20:45
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:49
8 *	50	FS (zügiges Tempo ø 500, gleich über alle 50)	00:10	GA 2	20:52
1 *	200	FS (ø 1000m WKT)	00:30	GA ½	21:01
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:05
8 *	50	FS (zügiges Tempo ø 500, gleich über alle 50)	00:05	GA 2	21:08
1 *	200	FS (ø 1000m WKT)	00:30	GA ½	21:17
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:21
8 *	50	FS (zügiges Tempo ø 500, gleich über alle 50)	00:02	GA 2	21:24
1 *	200	FS (ø 1000m WKT)	00:30	GA ½	21:32
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:36
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39