

Ridlerbad - Anschwimmen

2024-039-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
4 *	100	Lagen R und B 25m Beine mit PB / 25m Arme mit PB / 50 GL	00:30	Lagen	19:24
1 *	300	FS mit Flossen mit TÜ	00:30	F-GA 1	19:34
4 *	50	FS (15m Beine schnell - FS - 15m Beine schnell)	00:20	Technik	19:39
1 *	300	FS mit Flossen an jeder Wende 5-10 Beine unter Wasser)	00:30	F-GA 1	19:45
2 *	150	Lagen D - R - B (oder D - B - R)	00:30	Lagen	19:50
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:57
4 *	100	FS 25m zügig - 75m GA1	00:30	GA 1/2	19:59
1 *	300	FS - ruhiges Tempo in leichter Atemnot	00:30	GA 1	20:09
1 *	200	FS mit Pull Buoy - Atem Rhythmus wechseln	00:30	GA 1	20:15
4 *	50	NB so weit es geht -> Rest FS	00:15	GA 2	20:20
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24