

Ein bisschen Atemnot

2024-045-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
4 *	75	Lagen mit Flossen (D - R - FS)	00:20	F-Lagen	19:20
2 *	200	FS Technik mit Flossen (25m T - 25m GL ...) RtW, Faust, Abschlag, ES, HS, RtW, EA, GS, GB, DS, GWW, ...	00:45	F-Technik	19:27
4 *	50	1/2 Bahn Beine (schnell) - FS ruhig - 1/2 Bahn Beine schnell	00:15	Beine	19:36
4 *	100	halololo / lohalolo / lolohalo / lololoha	00:20	GA 1/2	19:42
3 *	50	BB u.W - Brust	00:15	Technik	19:51
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:55
2 *	300	2 Durchgänge (300 - 200 - 2*50) FS aus jeder Wende 7 - 10m Beine u.W.	01:00	GA 1	19:57
2 *	200	FS mit Pull Buoy - Atemrhythmus wechseln (0 +2 0 +2)	00:30	GA 1	20:11
4 *	50	25m MZA - Rest GA 1	00:15	GA 1	20:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24