

Ohne Wort - Treppe 'rauf und 'runter

2024-045-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:03
1 *	1500 Treppe ´rauf (kurze Pause) 100 - Lagen Beine 200 - Lagen (25 m - Wechsel) 300 - Rücken - Freistil mit Pull Buoy 400 - FS 500 - FS mit Flossen	02:00	Lagen	
1 *	200 REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	20:46
1 *	1500 Treppe ´runter (kurze Pause) 500 - FS mit Pull Buoy 400 - Lagen (Wechsel alle 25 m) 300 - Freistil mit Flossen 200 - Lagen / Lagenbeine (Wechsel alle 25m) 100 - FS - zügig	02:00	Lagen	20:51
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24