

Nr. 150 mit Allem

2024-046-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
3 *	150	75m Lagen Beine / 75 m Lagen mit Flossen	00:30	Lagen	19:22
3 *	150	25m FSB mit Brett - 50m FS ... (mit Flossen) (Frequenz / Amplitude)	00:30	F-Beine	19:33
3 *	150	FS Technik mit Paddles (Basics) ½ Paddles links / ½ Paddles rechts / Paddles	00:30	Technik	19:43
3 *	150	FS - (aus der Wende BuW)	00:30	GA 1	19:54
3 *	150	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:05
3 *	150	FS - Tempowechsel 1. progressiv (lo - mi - ha) - 50m Wechsel 2. Pyramide (GA 1 / GA 2 / WSA / WSA / GA 2 / GA 1) - 25m Wechsel 3. degressiv (ha - mi - lo) - 50m Wechsel	00:30	GA 1/2	20:14
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24