

KA - Mix

2024-046-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
		Lagen Medley XXI			
3 *	50	D-FS R-FS B-FS	00:20	Lagen	20:14
3 *	50	D-B R-B FS-B	00:20	Lagen	20:19
3 *	50	D-R B-R FS-R	00:20	Lagen	20:23
3 *	200	Lagen Technik	00:30	Technik	20:27
		Freistil: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - AB - GL			
		Rücken: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - AB - GL			
		Brust: Beine - GL - 2BABB - GL - BA2BB - GL - gekreuzt - GL			
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:41
1 *	200	FS zügig (Ohne Paddles)	00:30	GA 2	20:47
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:52
2 *	100	FS zügig (Ohne Paddles)	00:20	GA 2	20:58
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:02
4 *	50	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	21:08
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:13
8 *	25	FS zügig (Ohne Paddles)	00:15	GA 2	21:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24