

Wie wär's mit 100ern

2024-047-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
		Lagen Medley V			
3 *	100	D - FS - D - FS	00:30	Lagen	19:20
3 *	100	R - FS - R - FS	00:30	Lagen	19:28
3 *	100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:36
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
		FS Technik - Basics			
2 *	100	3 EA - GL - 3 EA - GL (aktiver Arm / passiver Arm achten)	00:30	Technik	19:46
2 *	100	AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL	00:30	Technik	19:51
2 *	100	AB - GL - ABH - GL	00:30	Technik	19:56
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:02
10 *	100	FS mit kurzer Pause 10" ø 1500m WKT	00:10	GA 1/2	20:04
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24