

2024-048-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:08
4 *	50	FS / Lagen Technik	00:15	Technik	19:18
2 *	100	FS Beine mit Brett und Flossen	00:30	F-Beine	19:23
4 *	50	FS / Lagen Technik z.B.: Abschlag, Sculling, Einarmig, Wasserball, Faust, RtW ...	00:15	Technik	19:28
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:33
4 *	100	FS - (50m GA2 - 50m GA1)	00:20	GA 1/2	19:37
4 *	50	Lagenwechsel - kein FS (25m oder 50m)	00:30	Lagen	19:46
4 *	200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	19:52
4 *	50	Lagenwechsel - kein FS (25m oder 50m)	00:30	Lagen	20:09
4 *	100	FS mit Flossen (50m GA2 - 50m GA1)	00:20	GA 1/2	20:15
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24