

KA - Mix

2024-048-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:08
		Wassergefühl			
2 *	50	Hundeschwimmen / Entenschwimmen	00:15	Technik	20:18
4 *	25	Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten) m. Pull Buoy	00:15	Technik	20:21
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	
4 *	200	FS - gleichmäßiges Tempo und Flossen	00:30	F-GA 1/2	20:26
4 *	100	FS mit Paddles (50m GA 2 - 50m GA 1)	00:20	KA 1/2	20:40
4 *	50	Lagenwechsel kein FS (25m Wechsel) oder Beine	00:15	Lagen	20:49
4 *	200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1/2	20:54
4 *	100	FS mit Paddles (50m GA 2 - 50m GA 1)	00:20	KA 1/2	21:11
4 *	50	Lagenwechsel kein FS (25m Wechsel) oder Beine	00:15	Lagen	21:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24