

KA - Mix - Anders - Rum

2024-047-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:05
2 *	250	Lagen Medley 25m L4 - 75m L2 - 50m L3 - 100m- L1	00:20	Lagen	20:16
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:27
12 *	50	Lagen Technik (nur D, R, B) 1 ... 3 Beine (UW) - GL 4 ... 6 Koordination - GL (z.B.: BADB, RGLRB, ...) 7 ... 9 Abschlag - GL 10 ... 12 beliebig - GL	00:15	Technik	20:29
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:45
1 *	300	KA - Mix FS mit Paddles und Flossen - zügig	00:30	F-KA 2	20:47
1 *	200	FS	00:30	GA 1	20:52
2 *	150	FS mit Paddles und Flossen - zügig	00:30	F-KA 2	20:57
1 *	200	FS	00:30	GA 1	21:02
4 *	75	FS mit Paddles - zügig	00:20	KA 2	21:07
1 *	200	FS	00:30	GA 1	21:13
6 *	50	FS mit Paddles - zügig	00:15	KA 2	21:18
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24