

## Pull Buoy / Brett - Challenge

2024-050-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagen (ohne FS)			
2 *	75 Lagen Beine mit Brett	00:20	Beine	19:21
2 *	75 Lagen mit Pull Buoy	00:20	Technik	19:25
4 *	75 Lagen	00:30	Lagen	19:29
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:38
4 *	100 15m FSB streamline schnell - Rest GA 1	00:20	GA 1	19:40
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:49
2 *	200 FS mit Pull Buoy Wechsel der PB -Position jede 25m oder 50m	00:30	GA 1	19:51
2 *	300 FS mit Flossen, davon 25m FSB mit Brett / 50m FS FSB mit Brett senkrecht, ins Wasser drücken, aus dem Wasser, normal	00:30	F-GA 1	20:00
2 *	200 FS mit Pull Buoy Erste Hälfte schneller als die zweite Hälfte	00:30	GA 1/2	20:10
4 *	50 25m Lagen schnelll - 25m REKOM	00:20	Lagen	20:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24