

Last Amphionbad - 2024

2024-050-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:02
5	*	100	(Technik / Koordination / Beine) im Wechsel mit GL	00:20	Technik	20:12
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:25
4	*	75	Lagen - kein FS	00:20	Lagen	
1	*	100	REKOM	01:00	REKOM	20:35
jeweils die 1.Hälfte in GA 2 - Rest GA1						
1	*	400	FS	00:30	GA 1/2	20:38
1	*	300	FS	00:30	GA 1/2	20:46
1	*	200	FS	00:30	GA 1/2	20:52
1	*	100	FS	00:30	GA 1/2	20:57
8	*	50	25m WSA - 25m REKOM	00:15	GA 2	20:59
1	*	100	REKOM	01:00	REKOM	21:08
1	*	400	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	21:12
4	*	50	25m WSA - 25m REKOM	00:15	GA 2	21:20
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24