

Atemrhythmus / Atemnot

2024-051-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
1 *	300	Lagen (4 * 75 Lagen 25m Wechsel, kein FS)	00:20	Lagen	19:24
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:30
2 *	100	25 FSB - FS - RB - R	00:20	Beine	19:33
4 *	200	FS (Atemrhythmus wechseln - 3 - 2- 4 - 2 - 5 - 2 - 6 - 2)	00:30	GA 1/2	19:38
4 *	50	15m FS max - Rest beliebig zurück	00:15	GA 1	19:55
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:00
4 *	200	FS (Atemnot - 50m Wechsel - 4 - 6 - 8 - 10)	00:30	GA 1/2	20:02
4 *	50	15m FS max - Rest beliebig zurück	00:15	GA 1	20:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24