

2025-03-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:16
6 *	50	FS Technik Basics	00:15	Technik	19:26
		3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))			
		3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:34
		Lagen - Mix			
1 *	50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:20	Lagen	19:36
1 *	100	Lagen (D - R - B - FS)	00:20	Lagen	19:37
1 *	150	Lagen (25 D - 50 R - 50 B - 25 D)	00:20	Lagen	19:40
1 *	250	25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1	00:20	Lagen	19:43
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
4 *	100	Beine mit Brett (mit Flossen)	00:20	F-Beine	19:51
		25m FSB (Brett ÜW) / 25m FSB / 25m FSB (Brett UW) / 25m FS			
		25m FS / 25m FSB (Brett UW) / 25m FSB / 25m FSB (Brett ÜW			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:00
4 *	150	FS	00:20	GA 1/2	20:02
		50m Ankle PB - 100m FS zügig			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:15
1 *	400	FS mit Paddles	00:00	KA 1	20:17
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24