

Und nochmal sowas

2025-07-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
1 *	300	Lagen - ohne FS (25m Wechsel)	00:30	Lagen	19:21
2 *	150	Technik Basics 25m B - 25m T - 25m GL ...	00:20	Technik	19:28
6 *	50	Koordination FSA-DB / DA-FSB RA-BB / RBA-RB FSA-BB / BA-FSB BA-DB / DA-BB 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) MPC (2D - 2B - 2D ...)	00:15	Technik	19:35
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
1 *	300	Freistil	00:15	GA 1	19:45
2 *	150	Freistil	00:15	GA 1/2	19:52
3 *	100	Freistil mit Flossen (zügig)	00:15	F-GA 1/2	19:58
6 *	50	Freistil mit Flossen (schnell)	00:15	F-GA 2	20:03
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:09
3 *	100	Freistil zügig, konstant - reduzierter Pause (15s / 10s / 30s)	00:15	GA 2	20:11
6 *	50	Freistil zügig mit reduzierter Pause (15s / -3s / -3s / ...)	00:15	GA 2	20:17
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24