

Schnelle gebrochene 200er

2025-14-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
4 *	100	FS, davon 25m Tauchen - Rest FS	00:15	GA 1	19:25
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:33
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	19:36
8 *	25	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:02	GA 2	19:40
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	19:44
4 *	50	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:05	GA 2	19:48
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	19:52
2 *	100	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:10	GA 2	19:56
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	20:00
2 *	100	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:10	GA 2	20:04
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	20:08
4 *	50	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:05	GA 2	20:12
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	20:16
8 *	25	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:02	GA 2	20:20
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24