

Osterferien Spezial 2 / 2

2025-17-003

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	18:44
		Koordination (mit / ohne Flossen)			
2 *	50	BA / FSB - DA / FSB	00:20	Technik	18:54
2 *	50	FSA / DB - BA / DB	00:20	Technik	18:57
2 *	50	RG / RB - RA / RDB	00:20	Technik	19:00
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	
		Lagen (mit / ohne Flossen)			
2 *	350	25m D - 50m R - 100m FS - 100m FS - 50m R - 25m D	01:00	Lagen	19:05
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:21
		FS mix (mit / ohne Flossen)			
2 *	300	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:45	KA 1	19:23
2 *	200	FS	00:30	GA 1/2	19:36
2 *	100	FS mit Paddles	00:15	KA 2	19:44
2 *	50	FS	00:30	WSA	19:48
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:51
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	19:54