400m mit Allem

2025-20-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:57
1	*	400	Lagen – Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Beine	20:07
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:18
1	*	400	FS mit PB	01:00	KA 1	
1	*	400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 2	20:28
1	*	400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 2	20:37
1	*	400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	20:44
1	*	400	FS mit PB	01:00	GA 1	20:52
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	21:01
1	*	250	FS mit Paddles (25 / 50 / 75 / 100) schnell - Pause ca. 20 - 30 s	01:00	KA 2	21:03
1	*	250	FS ohne Paddles (100 / 75 / 50 / 25) schnell - Pause ca. 20 - 30 s	01:00	GA 2	21:09
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:14

© ™ SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de