

# Grundlagenausdauer mit Hypoxie

2025-21-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:13
3 *	250 Lagen 25 D - 50 R - 75 B - 100 FS	00:30	Lagen	19:23
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:40
5 *	200 FS mit Orientierung - einmal pro Bahn Ø 1500 WKT	00:15	GA 1/2	19:42
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:02
5 *	200 FS mit Hypoxie 25m Tauchen - 125m FS -25m FS schnell	00:15	GA 1/2	20:04
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24