

Tempovariationen innerhalb den 500er

2025-21-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00 REKOM	20:01
2 *	200	Lagen - beliebige Reihenfolge	00:30 Lagen	20:12
1 *	50	REKOM	01:00 REKOM	
1 *	500	300 progressiv - Rest hohes Tempo halten	01:00 GA 1/2	20:23
1 *	500	Tempowechsel alle 50m (GA1 - ø 1500 WKT- ø 500 WKT)	01:00 GA 1/2	20:33
1 *	500	FS mit Paddles	01:00 KA 2	20:44
1 *	500	Tempowechsel alle 50m (GA1 - ø 1500 WKT- ø 500 WKT)	01:00 GA 1/2	20:54
1 *	500	300 progressiv - Rest hohes Tempo halten	01:00 GA 1/2	21:04
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30 REKOM	21:14