

Immer schneller

2025-23-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:07
		Technik			
4 *	75	25m FS Beine mit Brett - 50m FS	00:15	Technik	19:17
2 *	100	25m T (nach Belieben) 25m GL ...	00:20	Technik	19:25
4 *	50	MZA - NB schnell	00:20	Technik	19:30
		MZA = möglichst wenig Armzüge / NB = No breather - ohne Atmung			
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:36
		Lagen Medley			
3 *	50	D-R D-B D-FS	00:15	Lagen	19:38
3 *	50	R-B R-FS R-D	00:15	Lagen	19:42
3 *	50	B-FS B-D B-R	00:15	Lagen	19:46
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
		Main Set			
1 *	400	FS - kontrolliertes ruhiges Tempo	00:30	GA 1	19:52
2 *	200	FS - ø 500 m WKT	01:00	GA 2	20:00
1 *	300	FS - kontrolliertes ruhiges Tempo	00:30	GA 1	20:09
2 *	100	FS - ø 200 m WKT	01:00	WSA	20:15
2 *	50	FS - All Out	01:00	VK	20:21
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24