

Pace Mix

2025-24-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:07
		Lagen			
2 *	25	D R	00:15	Lagen	20:17
2 *	50	D R R B	00:20	Lagen	20:18
2 *	75	D R B R B D	00:20	Lagen	20:21
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:25
4 *	50	FS progressiv	00:15	GA 2	20:27
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:32
1 *	400	FS - Dauerschwimmen mit Orientierung	00:30	GA 1	20:34
1 *	300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	20:42
1 *	200	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:30	KA 2	20:48
2 *	100	FS > WKT	00:30	WSA	20:52
1 *	200	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:30	KA 2	20:57
1 *	300	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	21:01
1 *	400	FS - Dauerschwimmen mit Orientierung	00:30	GA 1	21:07
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:15
6 *	50	FS (25m Sprint -25 m ruhig)	00:15	GA 2	21:17
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24