

Be Agressive

2025-24-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:08
4 *	150 Lagen Medley D - FS - R - FS - B - FS	00:30	Lagen	20:23
Konstante Abgangszeit (ca. ø Zeit / Wettkampfstrecke + 15 s)				
2 *	100 FS	00:15	REKOM	20:37
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	20:43
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	20:47
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	20:51
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	20:55
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:59
2 *	100 FS mit PB und Paddles	00:15	REKOM	21:03
2 *	100 FS mit PB und Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	21:08
2 *	100 FS mit PB und Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	21:12
2 *	100 FS mit PB und Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	21:16
2 *	100 FS mit PB und Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	21:21
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24