

Intervalle mit Tempoabschnitten

2025-25-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:13
4 *	100	Lagen (Wechsel 25 m) D - R - D - R R - B - R - B	00:20	Lagen	19:23
4 *	50	FS - 25m NB - 25m progressiv	00:15	Technik	19:32
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:38
8 *	50	Tempo-Wechsel (12,5 m) (ha = > WKT, lo = GA 1) Halololo / lololoha ...	00:10	GA 1/2	19:41
1 *	200	FS - GA 1	01:00	GA 1	19:50
4 *	100	Tempo-Wechsel (25 m) (ha = > WKT, lo = GA 1) halololo / lohalolo / lolohalo / lololoha	00:15	GA 1/2	19:55
1 *	200	FS - GA 1	01:00	GA 1	20:03
4 *	200	Tempo-Wechsel (50 m) (ha = > WKT, lo = GA 1) halololo / lohalolo / lolohalo / lololoha	00:15	GA 1/2	20:08
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24