

Formerhaltung

2025-26-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:06
8	*	50	Technik nach Belieben (alle Lagen)	00:15	Technik	20:16
4	*	50	FS gesteigert innerhalb den 50m (GA1 - VK)	00:30	GA 2	20:27
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	
8	*	50	FS - MZA oder ähnliches	00:15	Technik	20:35
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:46
8	*	50	FS - gleichmäßig - GA 1 - kurze Pause	00:05	GA 1	20:48
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:56
8	*	50	FS mit PB und Paddles - zügig	00:05	KA 1/2	20:59
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	21:06
1	*	400	FS	00:30	GA 1	21:09
1	*	400	FS mit PB und Paddles - zügig	00:30	KA 2	21:17
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24