

Booster

2025-27-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:13
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:23
4	*	50	Lagen	00:15	Lagen	19:28
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:33
4	*	50	FS Beine mit Flossen und Brett	00:15	F-Beine	19:38
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:42
4	*	50	FS mit Paddles	00:15	KA 2	19:47
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:52
4	*	50	FS mit Flossen	00:15	F-GA 2	19:56
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	20:00
4	*	50	25m D - 25m REKOM	00:15	Lagen	20:05
4	*	50	FS progressiv (500m WKT - 200m WKT - 100m WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	20:10
1	*	500	FS mit Pull Buoy	00:15	GA 1/2	20:15
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24