Ausdauer mit Variationen

2025-27-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:03
1	*	1500	Treppe ´rauf (kurze Pause) 100 – Lagen Beine 200 – Lagen (25 m – Wechsel) 300 – Rücken mit Pull Buoy 400 – FS mit Flossen 500 – FS mit Pull Buoy	02:00	Lagen	20:13
1	*	200	REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	20:46
1	*	1500	Treppe ´runter (kurze Pause) 500 – FS mit Paddles 400 – Lagen (Wechsel alle 25 m) 300 – Freistil 200 – Lagen / Lagenbeine (Wechsel alle 25m) 100 – FS	02:00	Lagen	20:51
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24

© ™ SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de