

Booster

2025-28-001

Gesamtumfang: 3325 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:08
		Lagen Medley			
2 *	100	D - R - D - R (mit Flossen)	00:30	F-Lagen	19:19
2 *	100	R - FS - R - FS (mit Flossen)	00:30	F-Lagen	19:23
2 *	100	R - B - R - B	00:30	Lagen	19:28
2 *	100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:33
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:38
		Be aggressiv			
2 *	50	1. - 8. 1 * FS (> ø 1000m WKT)	00:30	GA 2	19:40
4 *	50	2. - 7. 2 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:20	GA 2	19:43
6 *	50	3. - 6. 3 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:10	GA 2	19:48
8 *	50	4. - 5. 4 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	19:55
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:03
6 *	50	FS immer schneller (evtl. mit Flossen)	00:15	GA 1/2	20:05
5 *	25	dazwischen REKOM	00:15	REKOM	20:12
1 *	400	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	20:16
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24