

Ausdauer mit Variationen

2025-28-003

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:56
		Lagen Medley			
2 *	25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:07
2 *	50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:09
2 *	100	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:12
2 *	50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:17
2 *	25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:20
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:22
8 *	50	In - Out (hartes Anschwimmen -> WKT übergehen)	00:30	GA 2	20:24
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:35
1 *	400	FS mit 100m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:38
1 *	400	FS mit 200m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:46
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:54
1 *	400	FS mit 300m individuelles WKT	00:30	GA 2	20:56
1 *	400	FS mit 400m individuelles WKT	00:30	WSA	21:04
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:11
8 *	50	In - Out (hartes Anschwimmen -> WKT übergehen)	00:30	GA 2	21:13
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24