

Nochmal was schnelles

2025-30-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:15
3 *	100	Lagen	00:30	Lagen	19:26
		75m FS - 25m D			
		75m R - 25m B			
		75m B - 25m D			
8 *	50	Technik - Koordination nach Belieben	00:15	Technik	19:33
1 *	200	FS - ruhiges kontrolliertes Tempo - saubere Technik	00:10	GA 1	19:44
1 *	50	FS - richtig schnell	00:30	WSA	19:48
1 *	200	FS - ruhiges kontrolliertes Tempo - saubere Technik	00:10	GA 1	19:49
2 *	50	FS - richtig schnell	00:30	WSA	19:54
1 *	200	FS - ruhiges kontrolliertes Tempo - saubere Technik	00:10	GA 1	19:56
3 *	50	FS - richtig schnell	00:30	WSA	20:00
1 *	200	FS - ruhiges kontrolliertes Tempo - saubere Technik	00:10	GA 1	20:04
4 *	50	FS - richtig schnell	00:30	WSA	20:08
1 *	200	FS - ruhiges kontrolliertes Tempo - saubere Technik	00:10	GA 1	20:14
10 *	25	Triathlon Start (jeweils 2 bis 3 pro Bahn)	00:15	WSA	20:18
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24