

Ferienprogramm

2025-45-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:08
	Lagenpyramide			
1 *	50 Mini - Lagen (D - R - B - FS)	00:15	Lagen	20:18
1 *	100 Freistil	00:30	GA 1	20:20
1 *	150 Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:22
1 *	200 Freistil	00:30	GA 1	20:26
1 *	150 Lagen - 25 m Wechsel rückwärts (kein FS) (B - R - D - B - R - D)	00:30	Lagen	20:30
1 *	100 Freistil	00:30	GA 1	20:34
1 *	50 Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:36
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:37
6 *	25 Beine mit Flossen - unter Wasser D - FS	00:15	Tauchen	20:41
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:47
9 *	150 FS mit verschiedenen Aufgaben	00:30	GA 2	20:50
3 *	50 dazwischen 50m REKOM 3*3*150 (mit Flossen, mit Paddles, ohne Zubehör) a. progressiv (50m lo mi ha) b. Pyramide (25m lo mi ha ha mi lo) c. degressiv (50m ha mi lo)	00:30	REKOM	21:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24