

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	00:15	Tauchen	20:41
		D - FS			
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	00:30	REKOM	21:19
		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)			
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24