

Lagen und ein paar 300er

2025-46-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:13
		Lagen			
6 *	25	Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	19:23
2 *	50	1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:28
2 *	50	3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:31
2 *	50	D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	19:34
2 *	50	MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:36
2 *	250	25 - P - 50 - P - 75 - P - 100 - P - 100 - P - 75 - P - 50 - P - 25 D - R / B - FS / D / R - B / FS / D / R B / FS / D / R - B / FS / D - R / B - FS	02:00	Lagen	19:39
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:53
1 *	300	FS mit PB	00:30	GA 1	19:55
1 *	300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	20:02
1 *	300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:08
1 *	300	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	20:14
1 *	300	FS mit Flossen und Paddles	00:30	F-KA 1	20:19
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24