

Handicap

2025-47-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:14
		Lagen			
3 *	150	D D - R D - R - B R R - B R - B - FS B B - FS B - FS - D	01:00	Lagen	19:24
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:36
1 *	200	FS mit Pull Buoy (alle 50m Wechsel A / K)	00:30	GA 1	19:39
4 *	25	KoS - 1/2 Bahn wechseln	00:00	Technik	19:43
1 *	200	FS mit Pull Buoy und Band	00:30	GA 1	19:45
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:50
		Handicap Schwimmen			
5 *	50	Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	19:52
5 *	50	Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	19:58
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:05
2 *	200	FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	20:07
1 *	400	FS (konstanten Beinschlag achten)	00:30	GA 1	20:16
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24