

GA - Set -> Strecke

2025-48-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:09
1 *	600	25m FA - 25 Tü - 50 FS ...	01:00	Technik	20:19
1 *	600	50m FSB - 100m Atemrhythmus wechseln ...	01:00	Technik	
1 *	600	FS mit Pull Buoy (2. Hälfte GA 2)	01:00	GA 1/2	20:48
1 *	600	FS mit Paddles (2. Hälfte KA 2)	01:00	KA 1/2	21:00
1 *	600	FS (aus der Wende ca. 3 - 4 Züge ohne Atmung)	01:00	GA 1	21:12
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24