

300m mit schnellen 300m gebrochen

2026-15-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:06
1 *	300 FS Technik	00:30	Technik	20:16
2 *	150 FS gesteigert 1 .. 3 innerhalb 150m	00:15	GA 1/2	20:23
1 *	300 FS Technik mit PB	00:30	Technik	20:30
3 *	100 FS gesteigert 1 .. 3 jeweils 100m	00:15	GA 1/2	20:37
1 *	300 FS Technik mit Flossen	00:30	Technik	20:43
4 *	75 Lagen - kein FS	00:15	Lagen	20:50
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:57
6 *	50 FS mit Paddles - zügiges Tempo	00:15	KA 2	21:03
1 *	300 FS mit Paddles	00:30	GA 1	21:10
12 *	25 FS - sehr schnell	00:15	WSA	21:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24