

Twisted 200s

2026-17-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
	Lagen			
3 *	50 D-FS R-FS B-FS	00:15	Lagen	19:24
3 *	50 D-B R-B FS-B	00:15	Lagen	19:28
3 *	50 D-R B-R FS-R	00:15	Lagen	19:32
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:36
	Beine			
4 *	25 FS Beine (½ ha - ½ lo)	00:10	Beine	19:38
4 *	25 D Beine (½ UW - ½ lo)	00:10	Beine	19:41
4 *	25 R Beine (½ ha - ½ lo)	00:10	Beine	19:44
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:47
1 *	500 FS mit Paddles und Pull Buoy	01:00	KA 1	19:50
	Twisted 200s			
1 *	200 50 WKT - 150 GA 1	00:20	GA 1/2	20:00
1 *	200 50 GA 1 - 75 WKT - 75 GA 1	00:20	GA 1/2	20:04
1 *	200 75 GA 1 - 100 WKT - 25 GA 1	00:20	GA 1/2	20:08
1 *	200 100 GA 1 - 100 WKT	00:20	GA 1/2	20:12
1 *	200 75 GA 1 - 75 WKT - 50 GA 1	00:20	GA 1/2	20:16
1 *	200 50 WKT - 150 GA 1	00:20	GA 1/2	20:20
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24