

## Formaufbau - Überlang

2026-19-003

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:22
2 *	150	Lagen - ohne FS (Wechsel 25 m oder 50 m)	00:30	Lagen	20:31
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:38
1 *	300	25m FSB mit Brett - 50m FS ...	00:30	Beine	
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:52
1 *	400	FS mit konstantem, kräftigen BS (6er)	00:30	GA 1	21:00
2 *	150	25m D - 50m B - 75m R	00:30	Lagen	21:07
1 *	800	FS mit Flossen nach jeder Wende 10m DBuW	00:00	F-GA 1/2	21:14
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25