

## Formaufbau

2026-20-003

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:18
2 *	250 Lagen 25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1	00:30	Lagen	20:28
1 *	400 FS mit Paddles (Tempowechsel alle 100m)	01:00	KA 1/2	
1 *	300 Lagen kein FS - Wechsel beliebig	01:00	Lagen	20:46
1 *	200 FS mit Paddles - zügiges Tempo	01:00	KA 2	20:52
1 *	100 Rücken	00:30	Lagen	20:56
4 *	50 FS - sehr schnell (2 * mit Paddles / 2 mal ohne)	00:30	WSA	20:59
1 *	100 Rücken	00:30	Lagen	21:04
1 *	200 FS - zügiges Tempo	01:00	GA 2	21:06
1 *	300 Lagen kein FS - Wechsel beliebig	01:00	Lagen	21:10
1 *	400 FS mit Tempowechsel alle 100 m	01:00	GA 1/2	21:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25