

Tempohärte

2026-21-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
2 *	250 Lagen 25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1	00:30	Lagen	19:22
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:32
1 *	400 FS gesteigert alle 100 bis auf 500 WKT	01:00	GA 1/2	19:34
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:42
1 *	400 FS - individuelles WKT mit Orientierung	01:00	WSA	19:44
1 *	200 Rücken / Rücken Altdeutsch im Wechsel	01:00	REKOM	19:51
1 *	200 50 > indiv. WKT - kurze Pause - 150 FS	00:45	GA 2	19:56
1 *	200 100 > indiv. WKT - kurze Pause - 100 FS	00:45	GA 2	20:00
1 *	200 150 > indiv. WKT - kurze Pause - 50 FS	00:45	GA 2	20:04
1 *	200 200 > indiv. WKT	01:00	WSA	20:09
1 *	200 Rücken / Rücken Altdeutsch im Wechsel	01:00	REKOM	20:13
1 *	400 FS - kontrolliertes Tempo	00:00	GA 1	20:18
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25