

## Tempo - Härte

2026-23-001

Gesamtumfang: 3650 m

| Anzahl | Ausführung  | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|--------|---|-------|---------|---------|
| 1 *    | 400<br>Einschwimmen   | 01:00 | REKOM   | 20:16   |
| 2 *    | 150<br>25 L4 - 50 L2 - 25 L3 - 50 L1  | 00:30 | Lagen   | 20:26   |
| 1 *    | 50<br>REKOM   | 01:00 | REKOM   | 20:32   |
| 1 *    | 400<br>FS - gesteigert  | 01:00 | GA 2    | 20:34   |
| 15 *   | 100<br>FS mit Paddles<br>davon jeder 3. schnell                             | 00:15 | KA 2    | 20:42   |
| 4 *    | 200<br>FS (Erste 25m immer sehr schnell)<br>1. und 3. Delfin / 2. und 4. FS | 00:30 | GA 1/2  | 21:09   |
| 1 *    | 200<br>Ausschwimmen (kein FS)   | 00:30 | REKOM   | 21:25   |