

FS mit kurzer Pause

2026-24-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:20
3 *	100	FS, davon 25m Tauchen - Rest FS	00:15	GA 1	20:30
2 *	150	25 L4 - 50 L2 - 25 L3 - 50 L1	00:15	Lagen	20:36
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:42
Nach jedem Block ca.1 min Pause					
8 *	25	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:02	GA 2	20:44
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	20:48
4 *	50	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:05	GA 2	20:51
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	20:55
2 *	100	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:10	GA 2	20:59
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	21:03
2 *	100	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:10	GA 2	21:06
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	21:10
4 *	50	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:05	GA 2	21:14
1 *	200	Freistil	00:15	GA 1	21:17
8 *	25	Freistil - zügig mit kurzer Pause	00:02	GA 2	21:21
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25