

Tempo - Härte

2026-24-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen (Technik - Beine)	01:00	REKOM	20:11
	Tempo 1 = 1500m WKT Tempo 2 = 1000m WKT Tempo 3 = 500m WKT Tempo 4 = 200m WKT Tempo 5 = 100m WKT			
1 *	500 FS - Pyramide (Tempo 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1)	01:00	GA 1/2	20:24
1 *	500 FS - gleichmäßiges Tempo 2	01:00	GA 1/2	20:34
1 *	500 FS progressiv jede 100m	01:00	GA 1/2	20:43
1 *	500 FS - gleichmäßiges Tempo 3	01:00	GA 2	20:53
1 *	500 FS - Pyramide (Tempo 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1)	01:00	GA 1/2	21:02
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:12
8 *	50 FS oder Lagen - SCHNELL	00:30	WSA	21:15
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25