

Tempogefühl / Wettkampfhärte

2023-027-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:07
	Lagen Medley			
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:17
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:19
2 * 200	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:23
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:32
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:35
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
8 * 50	In-Out (hartes Anschwimmen (> WKT) -> in WKT übergehen	00:30	GA 2	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:50
1 * 400	FS - mit 100 m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:53
1 * 400	FS - mit 200 m individuelles WKT	00:30	GA 1/2	21:01
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:09
1 * 400	FS - mit 300 m individuelles WKT	00:30	GA 2	21:11
1 * 400	FS - im individuellen WKT	00:30	WSA	21:19
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:26
8 * 50	In-Out (hartes Anschwimmen (> WKT) -> in WKT übergehen	00:30	GA 2	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39