

Fahrtspiel - Kraftbetont

2022-29-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:10
	Lagen Medley XVI			
2 * 25	1 8 Delfin	00:15	Lagen	20:30
2 * 50	2 7 Brust oder Rücken	00:15	Lagen	20:31
2 * 100	3 6 Rücken oder Brust	00:30	Lagen	20:34
2 * 200	4 5 Freistil	01:00	GA 1	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:49
4 * 50	25m NoBreather schnell - 25m Locker	00:15	GA 2	20:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:55
	Fahrtspiel			
1 * 800	FS mit Paddles 25ha-25lo-50ha-50lo-75ha-75lo-100ha-100lo-75ha ... (bis 25)	00:30	KA 1	20:58
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:13
1 * 500	FS mit Pull Buoy 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50	00:30	KA 2	21:16
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:25
1 * 300	FS (ha = 500m WKT) 50 lo - 200 ha - 50 lo	00:30	GA 2	21:28
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:34
1 * 100	FS - AFAYC	00:30	VK	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39