

La ultima vec (50 * 50)

2023-030-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
12 * 50	Lagen - Medley D-R D-B D-FS R-B R-FS R-D B-FS ...	00:15	Lagen	19:22
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:37
6 * 50	Beine 2 * (DBT - DBR / BBT - BBR / FSBT - RB)	00:15	GA 1	19:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:47
10 * 50	FS mit Paddles - hohes Tempo	00:05	KA 2	19:49
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:59
10 * 50	FS - hohes Tempo	00:05	GA 2	20:01
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:11
10 * 50	FS - schnell mit Wasserstart (ohne Abstossen)	00:15	WSA	20:13
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24