

Grundlagen Fundament

2024-040-003

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:12
2	*	150	50 T - 50 B - 50 FS	00:30	Technik	20:27
6	*	50	Mini Lagen	00:20	Lagen	
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:43
1	*	600	FS (50 GA 1/2 - 150 GA 1 - ...)	01:00	GA 1	20:45
2	*	400	FS (200 GA 1 - 200 gesteigert)	00:45	F-GA 1/2	20:57
2	*	200	FS (100 GA 1 - 100 gesteigert)	00:30	GA 1/2	21:11
2	*	100	FS (75 GA 1 - 25 Sprint)	00:30	GA 1/2	21:20
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24