

0

2024-041-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
		Lagen (25m Beine - 50m T oder Ko - 75m GL)			
3 *	25	D R B - Beine	00:10	Beine	19:19
3 *	50	D - D R - R B - B - Technik / Koordination	00:15	Technik	19:21
3 *	75	D - R - B R - B - D B - D - R - Lagen	00:20	Lagen	19:25
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:31
		FS - Technik			
6 *	50	25m T / 25m GL	00:10	Technik	19:33
		2 * (Hund / Ente KoS Wriggen)			
4 *	100	FS (bei jedem Start aus der Wand - 7-10m Gleiten	00:20	GA 1	19:41
		Handicap Schwimmen			
5 *	50	Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	19:50
5 *	50	Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	19:57
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:03
		FS (erste und letzte 50m in GA2)			
1 *	400	FS mit Flossen	00:15	F-GA 1	20:06
1 *	300	FS mit Pull Buoy	00:15	GA 1	20:12
1 *	200	FS	00:15	GA 1/2	20:18
1 *	100	FS	00:15	GA 2	20:22
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24