

Intervalle mit Tempo-Wechsel

2025-29-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:16
4 *	50	25m NB schnell - 25m REKOM	00:15	GA 1/2	19:26
3 *	100	Lagen D - Rest FS D - R - Rest FS D - R - B - FS	00:30	Lagen	19:31
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
4 *	200	FBP - Rest GA 1/2 (mit Paddles) 25m FBP - Rest GA 1/2 50m FBP - Rest GA 1/2 75m FBP - Rest GA 1/2 100m FBP - Rest GA 1/2	00:30	GA 1/2	19:41
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:58
4 *	300	FS (WKT = 500m / GA 2 = 1500M) WKT - GA 2 - GA 2 GA 2 - WKT - GA 2 GA 2 - GA 2 - WKT WKT - WKT - WKT	00:30	GA 2	20:00
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24