

Formaufbau

2026-09-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:08
		Lagen Medley (ohne FS)			
2 *	75	Lagen Beine mit Brett	00:20	Beine	20:18
2 *	75	Lagen Arme mit PB	00:20	Lagen	20:23
2 *	75	Lagen	00:20	Lagen	20:27
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	
2 *	300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	20:32
2 *	300	FS mit PB	00:30	GA 1	20:44
1 *	300	25m B mit Brett - 50 FS ...	00:30	Beine	20:57
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	21:05
		und nochmal aber schneller			
2 *	150	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 2	21:07
2 *	150	FS mit PB	00:30	GA 2	21:14
1 *	150	25m B mit Brett - 50 FS ...	00:30	Beine	21:20
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24