

Do it or not

2018-45-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	200 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:12
10 *	50 25 Technik - Rest GL	00:20	Technik	20:17
2 *	150 Lagen - ohne FS (25 oder 50 m Wechsel)	00:45	Lagen	
1 *	100 REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:38
6 *	50 15 m Sprint - Rest REKOM (Lage nach Belieben)	00:15	GA 2	20:42
10 *	250 Variationen 1 .. 2 FS - GA 1 mit Flossen 3 .. 4 FS - GA 2 mit Flossen 5 .. 6 FS mit Pull Buoy 7 .. 8 100m Lagen - Rest FS 9 .. 10 FS - 25 m schnell - 100 m GA1 - 25 m schnell - 100 m GA1	00:30	GA 1	20:48
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40