

Lagentag

2022-10-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
6 * 50	Brust Arme - schnell / FS oder R (25 m Wechsel mit Pull Buoy	00:20	Lagen	19:19
4 * 75	Lagen - kein Delfin	00:20	Lagen	19:27
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:35
8 * 50	25m D -> Rest FS ruhig (mit Flossen)	00:15	GA 2	19:37
4 * 50	1/2 Bahn D -> Rest FS ruhig	00:15	GA 2	19:46
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:51
2 * 250	Lagen (R / R-B / R-B-FS / R-B-FS-D) (B / B-FS / B-FS-D / B-FS-D-R)	01:00	Lagen	19:53
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:05
2 * 350	Lagen (1*Flossen, 1*ohne) 25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	01:00	Lagen	20:07
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24