

## Technik / Grundlage

2022-17-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
10 * 50	Lagen Medley D-R / D-B / D-FS - R-D / R-B / R-FS - ...	00:15	Lagen	19:19
4 * 50	25m Lagen schnell - 25m locker beliebig	00:15	Lagen	19:32
10 * 50	25m TÜ - 25m GL (mit Paddles)	00:15	Technik	19:37
4 * 50	25m schnell - 25m locker beliebig (mit Paddles)	00:15	GA 2	19:51
10 * 50	12,5m FS Beine - Rest ganze Lage (mit Flossen)	00:15	Beine	19:55
4 * 50	25m schnell - 25m locker beliebig (mit Flossen)	00:15	GA 2	20:10
1 * 400	FS - gleichmäßiges, ruhiges Tempo	01:00	GA 1	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24