

GA 1 mit Antesten des Wettkampftempos

2022-17-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:08
10 * 50	FS (In-/Out)	00:20	GA 2	20:28
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:40
1 * 500	FS	01:00	GA 1	20:44
1 * 400	150m GA 1 - 50 WKT ...	01:00	GA 1/2	20:54
1 * 300	FS	00:30	GA 1	21:03
1 * 200	FS mit Paddles und Pull Buoy	00:20	KA 1	21:09
1 * 300	FS	00:30	GA 1	21:13
1 * 400	150m GA 1 - 50 WKT ...	01:00	GA 1/2	21:20
1 * 500	GA 1 - jeweils mit 25m Sprint auf volle 100	01:00	GA 1	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39