

## Gebrochene Intervalle

2022-18-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
4 * 150	Lagen (B - L - K - L - T - L) B = Beine K = Koordination T = Technik z.B. EA, FA, AB, GS	00:30	Lagen	19:23
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:37
8 * 50	FS im 1500 m WKT	00:20	GA 2	19:40
1 * 400	FS - zügig	00:30	GA 1/2	19:50
1 * 200	aktive Erholung - Rücken / Brust	01:00	REKOM	19:59
4 * 50	FS im 500 m WKT	00:20	GA 2	20:04
1 * 200	FS - zügig	00:30	GA 1/2	20:09
1 * 200	aktive Erholung - Rücken / Brust	01:00	REKOM	20:13
2 * 50	FS was noch geht	00:20	WSA	20:19
1 * 100	FS - zügig	00:30	GA 1/2	20:21
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24