

Flying Fish

2022-18-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:04
1 * 250	100 R - 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	20:24
1 * 250	100 B - 75 FS - 50 D - 25 R	01:00	Lagen	20:30
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:36
	Flying Fish...			
1 * 300	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:40
2 * 50	FS - etwas schneller	00:20	GA 1/2	20:46
1 * 300	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:49
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:15	GA 2	20:55
1 * 300	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:57
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:10	WSA	21:04
1 * 300	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	21:06
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:12
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	21:15
2 * 50	FS - etwas schneller	00:20	GA 2	21:19
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	21:22
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:15	WSA	21:26
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	21:28
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:10	VK	21:33
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39