

USRPT - Teil 1

2022-18-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
4 * 75	Lagen - easy (kein FS)	00:20	Lagen	19:19
4 * 50	1/2 Bahn Beine UW schnell - locker zurück	00:20	Beine	19:27
3 * 50	1/2 Bahn Lagen Sprint - Rest locker	00:20	Lagen	19:33
1 * 200	FS - locker mit Sprint auf die vollen 100er	01:00	GA 1	19:37
16 * 25	FS - individuelles WKT - konstante Abgangszeit	00:15	WSA	19:42
1 * 400	FS - GA 1 - als aktive Erholung	01:00	GA 1	19:53
12 * 25	FS - individuelles WKT - konstante Abgangszeit	00:15	WSA	20:02
1 * 400	FS - GA 1 - als aktive Erholung	01:00	GA 1	20:10
8 * 25	FS - individuelles WKT - konstante Abgangszeit	00:15	WSA	20:19
	1500m ø 500m ø			
	00:27:30 00:25 00:09:00 00:25			
	00:25:00 00:23 00:08:00 00:22			
	00:22:30 00:21 00:07:00 00:19			
	00:20:00 00:18 00:06:00 00:16			
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24