

Tempogefühl

2022-20-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:06
6 * 75	Lagen Medley (FS vor L ruhig, FS nach L schnell) L - FS - FS FS - L - FS FS - FS - L	00:30	Lagen	19:16
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:28
4 * 100	FS konstant	00:20	GA 1	19:30
3 * 100	FS gesteigert 1...3	00:20	GA 1/2	19:39
2 * 100	FS konstant	00:20	GA 1	19:46
1 * 100	FS schnell	00:20	GA 2	19:51
2 * 100	FS konstant	00:20	GA 1	19:53
3 * 100	FS gesteigert 1...3	00:20	GA 1/2	19:57
4 * 100	FS konstant	00:20	GA 1	20:04
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:13
1 * 400	FS progressiv	01:00	GA 1/2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24