

Tempogefühl

2022-21-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
6 * 150	50 m Beine - 50 m Arme (Pull Buoy) - 50 m FS innerhalb den 50 m jeweils leicht gesteigert	00:30	GA 1	19:21
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
8 * 50	1/2 Bahn Sprint ohne Abstossen - Rest locker	00:20	GA 1/2	19:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:54
5 * 100	25m Sprint - Rest locker	00:30	GA 1/2	19:56
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:08
3 * 200	50m Sprint - Rest locker	00:45	GA 1/2	20:10
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24