

# Be aggressive

2022-24-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
	Lagen Medley			
4 * 25	D   R   B   FS	00:15	Lagen	19:20
4 * 50	D-R   R-B   B-FS   ...	00:30	Lagen	19:23
4 * 75	D-R-B   R-B-FS   B-FS-D ...	00:30	Lagen	19:29
4 * 100	D-R-B-FS   R-B-FS-D   ...	01:00	Lagen	19:37
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:50
1 * 50	FS sehr schnell	00:30	WSA	19:53
2 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:20	WSA	19:54
3 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:10	WSA	19:57
4 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:05	WSA	20:00
1 * 500	FS (ohne Wende)	00:30	GA 1	20:03
1 * 50	FS sehr schnell	00:30	WSA	20:14
2 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:20	WSA	20:15
3 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:10	WSA	20:17
4 * 50	FS genauso schnell wie die ersten 50er	00:05	WSA	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24