

Speed

2022-25-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
6 * 50	15m Lagen schnell - Rest beliebig (kein FS)	00:15	Lagen	19:19
1 * 100	Rücken / Rückengleichschlag im Wechsel	01:00	Lagen	19:27
2 * 200	Lagen (Wechsel alle 25m oder 50m)	00:30	Lagen	19:30
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
2 * 200	FS (progressiv innerhalb 1 .. 4)	00:30	GA 2	19:41
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	19:49
2 * 200	FS (in / out) (100 / 100)	00:30	GA 2	19:51
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	20:00
2 * 200	FS (50 zügig - 100 WSA - 50 zügig)	00:30	GA 2	20:01
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	20:10
10 * 50	FS (afayc)	00:30	VK	20:11
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24