

Verschiedene Variationen

2022-27-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
16 * 50	Lagen Medley 1..4 -> 25m D - 25m locker 5..8 -> 3/4 FS - 1/4 D 9..12 -> 50m Wechsel Brust und Rücken (letzte 1/4 schnell) 13 .. 16 -> LBT -> GL zurück	00:20	GA 1/2	19:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
8 * 100	75m FS mit PB - 25m Beine progressiv	00:30	GA 1/2	19:46
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:05
4 * 200	75m GA 1 - 50m GA 2 - 25m GA 1 - 25m GA 2	00:30	GA 1/2	20:07
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24