

Tempogefühl / Wettkampfhärte

2022-28-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:03
	Lagen Medley			
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:20	Lagen	20:23
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:25
1 * 200	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:28
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:32
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:20	Lagen	20:35
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
8 * 50	In-Out (hartes Anschwimmen (> WKT), dann in WKT übergehen	00:30	GA 2	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:51
1 * 400	FS - jeweils 100 individuelles WKT	00:30	GA 1/2	20:53
1 * 400	FS - jeweils 200 individuelles WKT	00:30	GA 1/2	21:01
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:09
1 * 400	FS - letzte 300 individuelles WKT	01:00	GA 2	21:11
1 * 400	FS - gefühltes individuelles WKT	00:30	GA 1/2	21:19
8 * 50	In-Out (hartes Anschwimmen (> WKT), dann in WKT übergehen	00:30	GA 2	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39