

Wettkampfvorbereitung

2022-29-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagen Medley XX			
2 * 100	1 4 D - R - D - R	00:20	Lagen	19:21
2 * 100	2 5 R - B - R - B	00:20	Lagen	19:26
2 * 100	3 6 B - FS - B - FS	00:20	Lagen	19:31
	Push the Intervall Teil 1			
8 * 50	FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	00:15	GA 1	19:36
6 * 50	FS (WKT ø 1500)	00:15	GA 2	19:46
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:15	WSA	19:53
2 * 50	FS (VK)	00:15	VK	19:57
	Push the Intervall Teil 2			
1 * 100	FS (WKT ø 1500)	00:30	GA 2	19:59
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:15	WSA	20:01
1 * 100	FS (WKT ø 1500)	00:30	GA 2	20:06
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:10	WSA	20:08
1 * 100	FS (WKT ø 1500)	00:30	GA 2	20:12
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:05	WSA	20:14
1 * 100	FS (WKT ø 1500)	00:30	GA 2	20:18
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:02	WSA	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24