

50 * 50 Meter Challenge

2021-51-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
6 * 50	Freistil - gesteigert 1 ... 3	00:15	GA 2	19:25
4 * 50	Brust / Rücken	00:15	Lagen	19:31
10 * 50	Arme / Beine im Wechsel (mit PB und Brett)	00:15	Beine	19:36
10 * 50	Mini - Lagen / Chaos Lagen / Koordination	00:15	Lagen	19:51
10 * 50	Freistil mit Flossen	00:15	GA 2	20:03
10 * 50	Freistil	00:05	GA 1/2	20:14
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24