

Active rest RULES! - P 01

2022-02-003

Gesamtumfang: 4550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:59
1 * 500	Technik / Koordination	00:30	Technik	20:05
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:16
1 * 400	FS (mit Pull Buoy)	01:00	Technik	20:18
4 * 100	FS zügig (mit Pull Buoy)	00:30	GA 2	20:27
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	GA 1	20:36
4 * 100	FS zügig mit Flossen	00:30	GA 2	20:45
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:54
	Active rest RULES!			
4 * 50	FS	00:05	GA 1	20:57
2 * 100	FS	00:10	GA 1	21:01
1 * 200	FS	00:15	GA 1	21:05
1 * 400	FS	00:30	GA 1	21:09
1 * 200	FS	00:15	GA 1	21:17
2 * 100	FS	00:10	GA 1	21:21
4 * 50	FS	00:05	GA 1	21:25
	= ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)			
1 * 100	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:29
8 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40