

Booster

2024-023-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
	Lagen - schnell			
4 * 25	D - schnell	00:15	Lagen	19:20
2 * 50	B - schnell	00:15	Lagen	19:23
1 * 100	R - aktive Erholung	00:30	Lagen	19:26
2 * 50	B - schnell	00:15	Lagen	19:29
4 * 25	D - schnell	00:15	Lagen	19:31
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:34
4 * 50	FS ø 1500 WKT	00:15	GA 2	19:36
1 * 300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:41
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:47
12 * 25	FS sehr schnell (evtl. mit Flossen)	00:15	F-GA 2	19:49
1 * 300	FS	00:30	GA 1	19:57
8 * 25	FS sehr schnell (evtl. mit Flossen)	00:15	F-GA 2	20:03
1 * 300	FS	00:30	GA 1	20:08
4 * 25	FS sehr schnell (evtl. mit Flossen)	00:15	F-GA 2	20:14
1 * 300	FS	00:30	GA 1	20:17
2 * 25	FS sehr schnell	00:15	WSA	20:23
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	