

Booster 2

2024-024-001 Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
6 * 75	Lagen Medley (FS vor L ruhig, FS nach L schnell) L - FS - FS FS - L - FS FS - FS - L	00:30	Lagen	19:25
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:37
4 * 75	Beine / GL im Wechsel FS und R (evtl. mit Flossen) 25m B - 50 m GL	00:10	Beine	19:39
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:48
4 * 100	FS ø 1500 m WKT	00:15	GA 2	19:50
3 * 100	FS gesteigert ø 1500 / 1000 / 500 WKT	00:15	GA 2	19:58
2 * 100	FS ø 1000 WKT	00:15	GA 2	20:04
1 * 100	FS ø 500 WKT	00:15	WSA	20:09
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:11
4 * 50	FS ø 1500 m WKT	00:15	GA 2	20:13
3 * 50	FS gesteigert ø 1500 / 1000 / 500 WKT	00:15	GA 2	20:17
2 * 50	FS ø 1000 WKT	00:15	GA 2	20:21
1 * 50	FS ø 500 WKT	00:15	WSA	20:23
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	