

Booster 3

2024-025-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagen Medley			
1 * 100	D - R - B - FS	00:30	Lagen	19:21
1 * 75	D - R - B	00:20	Lagen	19:23
1 * 50	D - R	00:15	Lagen	19:25
1 * 50	R - B	00:20	Lagen	19:27
1 * 75	R - B - FS	00:20	Lagen	19:28
1 * 100	R - B - FS - D	00:30	Lagen	19:30
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:32
10 * 50	FS Technik	00:15	Technik	19:35
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:48
4 * 250	Freistil - FBP (First Buoy Pace)	01:00	GA 2	19:50
	1. 50 - 1/2 Bahn FBP - Rest REKOM			
	2. 50 - 25m FBP - Rest REKOM			
	3. 50- 1,5 Bahnen FBP - Rest REKOM			
	4. 50 - 50m FBP			
	5. 50 - 50m REKOM			
6 * 100	FS mit Flossen halohalo lohaloha lolohaha hahalolo lohahalo haloloha	00:30	F-GA 2	20:13
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	