

Booster 4

2024-026-001 Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:25
4 * 50	Lagen (25m oder 50m Wechsel)	00:15	Lagen	19:29
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:34
4 * 50	FS Beine mit Flossen und Brett	00:15	F-Beine	19:39
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:44
4 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 2	19:49
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	19:53
4 * 50	FS mit Flossen	00:15	F-GA 2	19:58
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	20:02
4 * 50	25m D - 25m REKOM	00:15	Lagen	20:07
4 * 50	FS progressiv 1..3 (500 WKT / 200 WKT / 100 WKT) + 50 REKOM	00:15	GA 2	20:12
1 * 400	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	20:16
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24