

Dolorosa

2024-026-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:10
	Lagen			
6 * 25	Delfin mit Flossen	00:15	F-Lagen	20:25
3 * 50	Rücken mit Flossen	00:20	F-Lagen	20:29
2 * 75	Brust	00:20	Lagen	20:33
1 * 150	Freistil	00:30	GA 1	20:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:40
	Dolorosa (BAGL)			
1 * 650	FS mit Flossen (mit Geschwindigkeitswechsel) 50 ha 50 lo 100 ha 50 lo 150 ha 50 ... 200 ha	01:00	GA 2	20:42
1 * 650	FS mit PB fixiert	01:00	KA 1	20:55
1 * 650	FS mit Geschwindigkeitswechsel 200 ha 50 lo 150 ha 50 lo 100 ha ... 50 ha	01:00	GA 2	21:08
2 * 100	FS - 1500 WKT	00:30	GA 1/2	21:21
2 * 100	FS - 1000 WKT	00:30	GA 2	21:26
2 * 100	FS - 500 WKT	00:30	EB	21:31
2 * 100	FS - 200 WKT	00:30	WSA	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39