

Booster 5

2024-027-001

Gesamtumfang: 3325 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:08
	Lagen Medley			
2 * 100	D - R - D - R -> mit Flossen	00:30	F-Lagen	19:19
2 * 100	R - FS - R - FS -> mit Flossen	00:30	F-Lagen	19:23
2 * 100	R - B - R - B	00:30	Lagen	19:28
2 * 100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:38
	Be aggressiv (> ø WKT)			
2 * 50	1. - 8. 1 * FS (> ø 1000m WKT)	00:30	GA 2	19:41
4 * 50	2. - 7. 2 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:20	GA 2	19:43
6 * 50	3. - 6. 3 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:10	GA 2	19:48
8 * 50	4. - 5. 4 * FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	19:55
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:03
6 * 50	FS immer schneller (evtl. mit Flossen)	00:15	GA 2	20:05
5 * 25	dazwischen REKOM	00:15	REKOM	20:12
1 * 400	FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1/2	20:16
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	