

Kraft mit max. Steigerungen

2026-10-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
2 *	250 Lagen - Wechsel 25 L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1 100 L1 - 75 L2 - 50 L3 - 25 L4	00:30	Lagen	19:25
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:36
6 *	50 25m FS max. Beschleunigung / 25m ruhig	00:15	GA 1/2	19:38
1 *	300 FS oder Rücken - kontrolliertes ruhiges Tempo	00:30	GA 1	19:45
6 *	50 25m FS mit Paddles mit max. Beschleunigung / 25m ruhig	00:15	KA 1/2	19:52
1 *	300 FS oder Rücken - kontrolliertes ruhiges Tempo	00:30	GA 1	19:58
6 *	50 25m FS mit Flossen mit max. Beschleunigung / 25m ruhig	00:15	F-GA 1/2	20:05
1 *	300 FS oder Rücken - kontrolliertes ruhiges Tempo	00:30	GA 1	20:11
6 *	50 25m D mit max. Beschleunigung / 25m ruhig	00:15	GA 1/2	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24