

# Speed

2026-25-001

Gesamtumfang: 3325 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
	Lagen			
1 *	50 Mini - Lagen	00:15	Lagen	19:22
1 *	75 D - R - B	00:15	Lagen	19:24
1 *	100 D - R - B - FS	00:30	Lagen	19:25
1 *	150 D - R - B oder R - B - FS	00:30	Lagen	19:28
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:31
	Speed			
5 *	100 FS: mit Flossen In-Out, 35m (>> WKT) - Rest WKT	00:30	GA 2	19:33
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:44
10 *	50 FS: davon 25m VK - Rest locker	00:10	GA 2	19:47
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:57
5 *	100 FS: 50m T - 25m VK - 25m locker	00:30	GA 2	20:00
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:11
5 *	100 FS: 25m >> WKT - 50m WKT - 25 >> WKT	00:30	GA 2	20:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25