

# Painfull

2026-26-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	20:22
2 *	250 Lagen (L4 - L3 - L2 - L1) 25 - 50 - 75 - 100	00:45	Lagen	20:31
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:42
Painfull Teil I				
1 *	50 FS VK	00:00	VK	20:45
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	00:00	REKOM	20:46
1 *	100 FS VK	00:00	VK	20:48
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	00:00	REKOM	20:49
1 *	150 FS VK	00:00	VK	20:52
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	00:00	REKOM	20:54
1 *	200 FS VK	00:00	VK	20:56
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	00:00	REKOM	20:58
4 *	100 Atemrhythmus	00:20	GA 1	21:01
1 *	900 Painfull Teil II (wie Teil I)	00:00	GA 1	21:09
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25