

Geschwindigkeitstreppe

2026-28-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
2	*	150	Beine - Technik - GL	00:20	Technik	19:24
3	*	100	Lagen - beliebige Reihenfolge	00:30	Lagen	19:30
4	*	75	DS oder WS mit Orientierung	00:16	Technik	19:37
1	*	50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	19:44
5	*	300	FS gesteigert (ca 3-4 Sekunden schneller) GA 1 - VK	00:45	GA 2	19:47
1	*	50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:15
6	*	50	NB - Locker / NBS - Locker	00:15	Technik	20:17
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25