

Tempo - Spitzen

2026-29-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
1	*	300	Lagen beliebig - kein FS	00:30	Lagen	19:24
1	*	200	FS mit Orientierung	00:30	GA 1	19:30
4	*	50	25 NBS - 25 REKOM	00:15	WSA	19:34
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:38
7	*	100	FS davon 25 VK - Rest GA 1	00:20	GA 1/2	19:40
1	*	400	FS - kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	19:54
5	*	150	FS mit Flossen - 50 VK - Rest GA 1	00:30	GA 1/2	20:02
1	*	400	FS - kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	20:17
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25