

# FS – Challenge

2016-045-03

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:15
1 *	800Atemrhythmus Alle 50 m Wechsel ( 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - ...)	01:00	GA 1	15:49	20:25
1 *	700Fahrtspiel 25 m auf vollen 100er schnell schwimmen	01:00	GA 1	13:58	20:41
1 *	600Beine 25 m FS Beine mit Brett - 50 m FS - ...	01:00	GA 1	12:07	20:55
1 *	500Technik 25 m Technik - 25 m GL - ...	01:00	Technik	11:25	21:07
1 *	400Lagen Alle 25 m Lage wechseln	01:00	Lagen	08:51	21:18
1 *	300Freistil	00:45	GA 1	06:18	21:27
1 *	200Freistil (schneller als die 300 m)	00:30	GA 2	04:01	21:33
1 *	100Freistil (was noch geht)	00:30	WSA	02:05	21:37
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40