

FS – Atemrhythmus

2018-05-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:02
6 * 100	Wechsel : Beine - GL FSB - FS - RB - R DB - D - DRB - R BB - B - BRB - RAD	00:20	Beine	16:17	19:12
3 * 200	FS Atemrhythmus (2L - 3 - 2R -3) oder (3 - 4L - 3 - 4R)	00:30	GA 1	12:37	19:28
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:41
8 * 50	Mini Lagen (D - B R - FS)	00:15	Lagen	09:51	19:54
4 * 100	FS mit Pullbuoy / R mit Pullbuoy (50 m Wechsel)	00:20	KA 1	08:21	20:04
3 * 200	FS mit Paddles - Atemrhythmus (2L - 3 - 2R -3) oder (3 - 4L - 3 - 4R)	00:30	KA 1	12:02	20:12
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24