

Ausdauer – Mix

2018-08-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:17
8 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:27
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:37
1 * 600	FS mit PB	01:00	GA ½	
1 * 600	25m R - 75m FS - 25m R - 75m FS ... (lange Armzüge achten)	01:00	Lagen	20:52
1 * 600	25m FSB - 50m FS - 25m FSB - 50m FS - ...	01:00	GA 1	21:05
1 * 600	25m R - 75m FS - 25m R - 75m FS ... (lange Armzüge achten)	01:00	Lagen	21:17
1 * 600	FS mit PB	01:00	GA ½	21:30
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:41
8 * 50	L schnell - REKOM beliebig zurück (alle Lagen)	00:15	Lagen	21:45
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:55