

Übergangsbereich

2018-18-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:11
4 *	250 D - FS - R - FS - B - FS - R ...	00:30	Lagen	20:21
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:42
4 *	100 FS (konstantes Tempo) (ø 500 m WKT)	00:15	WSA	
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	
4 *	150 FS (konstantes Tempo) (ø 1000 m WKT)	00:20	GA 2	20:53
1 *	50 REKOM	00:20	REKOM	21:05
4 *	200 FS (konstantes Tempo) (ø 1500 m WKT)	00:30	GA ½	21:06
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	21:23
2 *	400 FS (progressiver - negativer Split)	00:30	GA ½	21:24
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40