

Hit your pace

2018-21-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	18:14
	Technik			
9 *	50 25 m Technik - 25 m GL	00:30	Technik	18:24
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	18:37
9 *	50 Lagen Medley VI (D-R, D-B, D-FS, R-B, R-FS, R-D, B-FS, B-D, B-R)	00:00	00:00	18:41
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	18:41
	FS Indicator - konstante Abgangszeit, progressiv 1..4 jeweils 3" schneller			
4 *	50 FS progressiv	00:20	GA 1/2	18:44
4 *	50 FS progressiv	00:20	GA 1/2	18:49
1 *	50 REKOM	00:20	REKOM	18:54
4 *	50 FS progressiv	00:15	GA 1/2	18:55
4 *	50 FS progressiv	00:15	GA 1/2	19:00
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	19:04
4 *	50 FS progressiv	00:10	GA 1/2	19:06
4 *	50 FS progressiv	00:10	GA 1/2	19:10
1 *	50 REKOM	00:10	REKOM	19:14
4 *	50 FS progressiv	00:05	GA 1/2	19:15
4 *	50 FS progressiv	00:05	GA 1/2	19:19
1 *	50 REKOM	00:10	REKOM	19:23
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	19:25