

100 er mit Tempo-Wechsel

2018-22-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:36
9 *	50 FS mit Paddles und Pull-Buoy Gesteigert 1 .. 3	00:20	KA 1	19:46
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:57
4 *	100 FS - GA 1 - Tempo	00:30	GA 1	19:59
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:08
4 *	100 FS - GA 2 - Tempo	00:30	GA 2	20:11
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:20
4 *	100 FS - GA 1 - Tempo	00:30	GA 1	20:24
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:33
4 *	100 FS - GA 2 - Tempo	00:30	GA 2	20:36
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:45
4 *	50 Koordination	00:30	Technik	20:48
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55