

Nach 8 Wochen Pause – Teil 2

2018-38-002

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:24
4 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:30	Lagen	19:33
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:39
1 * 200	Freistil	00:45	GA 1	19:43
4 * 100	FSA mit Pullbuoy	00:30	Technik	19:47
6 * 50	FS Beine mit Brett	00:20	Beine	19:57
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
1 * 200	Rücken	00:45	GA 1	20:10
4 * 100	RA mit Pulluoy	00:30	Technik	20:14
6 * 50	FS / R Beine mit Brett	00:20	Beine	20:24
4 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:30	Lagen	20:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40