

Pocci – 450er

2018-46-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen – beliebig	01:00	REKOM	20:11
6 * 50	FS (25 m progressiv – 25 REKOM)	00:15	GA ½	20:16
1 * 450	FS – Technik mit Flossen (25 Wechsel T – GL)	01:00	Technik	20:23
1 * 450	Lagen – Wechsel alle 25m, aber kein Brust) mit Flossen	01:00	Beine	20:34
1 * 450	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 – 50) mit Flossen	01:00	Technik	20:45
1 * 450	FS progressiv (mit Flossen 1 .. 3 – 50er Wechsel)	01:00	GA 2	20:56
1 * 450	FS – Rücken im Wechsel	01:00	Lagen	21:05
1 * 450	FS mit PB	01:00	KA 1	21:14
1 * 450	Rücken mit PB	01:00	GA 1	21:23
6 * 50	FS (25 m progressiv – 25 REKOM)	00:15	GA ½	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40