

GA mit Tempowechsel

2018-47-002

Gesamtumfang: 3300 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|---|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen | 01:00 | REKOM | 19:29 |
| 6 * 50 | Lagen (D - R - FS) mit Flossen 25m Beine - 25m GL | 00:30 | Lagen | 19:39 |
| 2 * 150 | Technik - FS im Wechsel | 00:30 | Technik | 19:48 |
| 7 * 300 | FS mit Intensitätswechsel 250m GA 1 - 50 m GA 2 200m GA 1 - 100m GA 2 150m GA 1 - 150m GA 2 100m GA 1 - 100m GA 2 150m GA 1 - 150m GA 2 250m GA 1 - 50 m GA 2 | 01:00 | GA ½ | 19:55 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 20:40 |