

# 800 Gebrochen

2018-48-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:03
1 * 800	Freistil mit Flossen 25m Technik - 50 FS GL	01:00	Technik	20:08
2 * 400	Lagen mit Flossen (L - FS im Wechsel) 25 m D - 75 m FS - 25 m R - 75 m FS - ...	01:00	Lagen	
4 * 200	Freistil mit Pullbuoy	00:45	GA 1	20:44
8 * 100	Freistil 50m FS schnell - 50 m REKOM	00:30	GA ½	21:02
16 * 50	Lagen 25m Lagen - 25m REKOM	00:15	Lagen	21:20
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40