

2019-11-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:29
2 *	250 Beine / Arme / GL (25 - 50 - 50) (Rücken und Freistil) Beine und Arme mit Pull-Buoy	00:30	Technik	19:39
4 *	50 15m FS schnell - Rest locker	00:10	GA 2	19:50
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:54
1 *	200 Nebenlage 2	00:45	Lagen	19:58
2 *	100 Nebenlage 3	00:30	Lagen	20:02
4 *	50 Nebenlage 4 (evtl. 25m Delfin - 25m Freistil)	00:15	Lagen	20:07
1 *	100 REKOM	00:00	REKOM	20:12
1 *	100 Lagen	00:00	Lagen	20:14
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:16
1 *	200 Freistil mit Paddles	00:45	KA 2	20:19
2 *	100 Freistil mit Paddles	00:30	KA 2	20:24
4 *	50 Freistil mit Paddles	00:15	KA 2	20:28
1 *	100 REKOM	00:00	REKOM	20:32
1 *	100 Freistil mit Paddles - schnell	00:00	KA 2	20:35
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40