

GA – Einheit (Pocci 800)

2019-41-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	19:55
16 *	50	Lagen-Koordination	00:15	Technik	20:05
	6 *	50 Lagenchaos (25m Wechsel, beliebige Reihenfolge)			
	2 *	50 RAD-DB / RBA - BB			
	2 *	50 FSA-DB / DA-FSB			
	2 *	50 RA-BB / RBA-RB			
	2 *	50 FSA-BB / BA-FSB			
	2 *	50 BA-DB / DA-BB			
1 *	800	FS mit Flossen	01:00	GA 1	20:26
2 *	400	FS (mit Pull-Buoy)	01:00	GA 1	20:42
4 *	200	50m R -100 FS - 50 R	01:00	GA 1	20:58
8 *	100	FS → davon die letzten 25 m schnell	01:00	GA ½	21:17
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40