

# Challenge Set

2019-43-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:13
1 * 150	FS (RA - LA - GL)	00:15	Technik	20:23
1 * 150	FS (AB - 2RALA - GL)	00:15	Technik	20:27
1 * 150	FS (NB - NBS - GL)	00:15	Technik	20:30
1 * 150	FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit	00:15	Technik	20:33
1 * 150	FS (Atemrhythmys wechseln)	00:15	GA 1	20:37
1 * 150	FS (Streamline)	00:15	GA 1	20:40
1 * 150	FS	00:15	GA 1	20:43
3 * 150	REKOM (kein FS) → jeweils nach dem Block	01:00	GA 1	20:46
1 * 150	Beine in Rücklage (D - R - B)	00:15	Beine	20:57
1 * 150	Beine FS mit Brett (Frequenz - Amplitude)	00:15	Beine	21:01
1 * 150	Beine Lagen Wechsel 25 m (D - R - B)	00:15	Beine	21:05
1 * 150	RD+RAD - R - RB+RAD - R - RAB - R	00:15	Technik	21:09
1 * 150	BA+DB - D - FSA+DB - R - BA+FSB - B	00:15	Technik	21:12
1 * 150	Lagen (D - R - B ...)	00:15	Lagen	21:15
1 * 150	Lagen (D - R - B ...)	00:15	Lagen	21:19
1 * 150	Freistil (kontrolliertes Tempo)	00:15	GA 1	21:22
1 * 150	Freistil (kontrolliertes Tempo)	00:15	GA 1	21:25
1 * 150	FS (progressiv alle 50 m)	00:15	GA ½	21:28
1 * 150	FS (progressiv alle 50 m)	00:15	GA ½	21:31
1 * 150	Freistil (konstant hohes Tempo)	00:15	GA 2	21:34
1 * 150	Freistil (konstant hohes Tempo)	00:15	GA 2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40