

progressive FS Intervalle

2020-01-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	19:59
	Technik			
4 *	150 50 AB (Zugphase) - 25m FA - 50 AB (AZ prog) - 25m Lagen	00:30	Technik	20:09
4 *	50 Rücken mit PB und Band	00:20	Lagen	20:23
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:29
	Progressive FS - Pyramide			
4 *	50 FS mit Flossen oder (PB und Band)	00:20	GA 1	20:32
2 *	100 FS mit Flossen oder (PB und Band)	00:30	GA 1	20:37
1 *	200 FS mit Flossen oder (PB und Band)	01:30	GA 2	20:42
2 *	100 FS mit Flossen oder (PB und Band)	00:45	GA 2	20:47
4 *	50 FS mit Flossen oder (PB und Band)	00:30	GA 2	20:52
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:57
4 *	50 FS	00:20	GA 1	20:59
2 *	100 FS	00:30	GA 1	21:04
1 *	200 FS	01:30	GA 2	21:09
2 *	100 FS	00:45	GA 2	21:14
4 *	50 FS	00:30	GA 2	21:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25