

Los geht's in die Post CoV19 Saison

2021-37-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:26
4 * 50	Mini - Lagen Wechsel alle 12,5 m	00:20	Lagen	19:35
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:41
2 * 200	FS - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	19:44
4 * 100	FS mit Pull Buoy	00:20	GA 1	19:52
8 * 50	FS Beine mit Brett und Flossen	00:15	Beine	20:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:13
2 * 200	Rücken	00:30	Lagen	20:16
4 * 100	Rücken mit Pull Buoy	00:20	Lagen	20:25
4 * 50	Rücken Beine mit Flossen - gestreckte Arme	00:15	Beine	20:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40