

Schwimmen mit Flossen

2021-46-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
2 * 150	jeweils 50m Beine - 50m Technik - 50m GL	00:30	Technik	19:17
2 * 100	jeweils 50m Beine - 50m Mini-Lagen	00:20	Technik	19:24
2 * 50	25m HS - 25m GL / 25m ES - 25m GL	00:15	Technik	19:29
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:32
8 * 50	Lagen mit Flossen (50m- oder 25m Wechsel)	00:15	Lagen	19:35
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:45
6 * 50	FS mit Flossen gesteigert 1..3	00:15	GA 1/2	19:47
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:54
4 * 50	Lagen (50m- oder 25m Wechsel)	00:15	Lagen	19:56
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:01
2 * 50	FS progressiv	00:15	GA 1/2	20:03
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:05
2 * 400	FS (GA-Tempo) FS mit Flossen (GA-Tempo)	01:00	GA 1	20:07
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24