

Swim and Kick

2023-02-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
	Lagen Medley			
3 * 50	D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	19:24
3 * 50	R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	19:28
3 * 50	B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	19:32
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:36
	Swim Kick			
1 * 200	FS mit Paddles und Flossen	00:15	KA 1	19:40
1 * 50	Beine (FS) und Flossen	00:15	Beine	19:43
1 * 200	FS mit Paddles und Flossen	00:15	KA 1	19:45
2 * 50	Beine (FS - R) und Flossen	00:15	Beine	19:49
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	19:52
3 * 50	Beine (FS - R - B)	00:15	Beine	19:56
1 * 200	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:00
4 * 50	Beine (FS - R - B - D)	00:15	Beine	20:04
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:10
5 * 100	FS mit betontem BS und Druckfase	00:10	GA 1/2	20:14
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24