

## Swim and Kick III

2023-004-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
5 * 200	Technik / Atemnot RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (2er R - 3 er - 3 er - 2 er L) => R oder L = rechte oder linke Seite atmen RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS 2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er) => R oder L = rechte oder linke Seite atmen RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS	00:30	Technik	19:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:50
	Lagen Medley			
1 * 100	D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:20	Lagen	19:52
1 * 150	D-R-B (Wechsel alle 50 m)	00:20	Lagen	19:54
1 * 200	R-B (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	19:58
1 * 200	R-FS (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	20:02
1 * 150	R-B-FS (Wechsel alle 50 m)	00:20	Lagen	20:07
1 * 100	D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:20	Lagen	20:11
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:13
1 * 450	25m FSB - 50 FS ... mit Flossen	00:00	GA 1	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24