

Atemrhythmus

2023-006-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
	Lagen Medley XIX			
2 * 125	25 D - 100 FS mit Flossen	00:30	F-Lagen	19:25
2 * 100	25 R - 75 FS mit Flossen	00:30	F-Lagen	19:31
2 * 75	25 B - 50 FS	00:20	GA 1	19:36
2 * 50	25 FS B - 25m FS	00:15	GA 1	19:39
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	19:42
	FS - Atemrhythmus			
2 * 100	FS (0 / +1 / 0 / +1) (+1 / 0 / +1 / 0)	00:20	GA 1	19:43
4 * 50	FS (+1 / +1) (+1 / +2) (+2 / +1) (+2 / +2)	00:15	GA 1	19:48
2 * 100	FS (+1 / +2 / +2 / +1) (+2 / +1 / +1 / +2)	00:20	GA 1	19:53
4 * 25	FS NB → progressiv	00:15	GA 1	19:57
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	20:00
1 * 400	FS	00:30	GA 1	20:02
2 * 100	FS (NB - GL - NBS - GL)	00:30	Technik	20:10
1 * 400	FS	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24