

Atemrhythmus / Atemnot

2023-007-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
	Lagen Medley XIII			
1 * 150	D R - R B - B - B	00:30	Lagen	19:25
1 * 150	R B - B FS - FS - FS	00:30	Lagen	19:29
1 * 150	B FS - FS D - D - D	00:30	Lagen	19:32
1 * 150	FS D - D R - R - R	00:30	Lagen	19:36
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	19:40
	Atemrhythmus / Atemnot			
4 * 25	FS NB / FS NB schnell im Wechsel	00:15	GA 1/2	19:41
4 * 50	2 * (10m BuW - Rest FS)	00:15	Beine	19:44
4 * 100	FS (3er / 5er / 3er / 7er) oder FS (2er / 4er / 2er/ 6er)	00:15	GA 1	19:50
4 * 200	FS (nach jeder Wende 6 AZ)	00:30	GA 1	19:59
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	20:16
4 * 50	FS zügig	00:30	GA 2	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24