

# Abwechslungsreiche 300 er

2023-009-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
	Lagen Medley			
4 * 25	D   R   B   FS	00:10	Lagen	19:24
4 * 50	D-R   R-B   B-FS   FS-D	00:20	Lagen	19:27
4 * 25	D   R   B   FS	00:10	Lagen	19:32
6 * 50	FS - Technik (1/2 Paddles)	00:15	Technik	19:35
3 * 100	FS mit Tempowechsel (1/2 Bahn/50m)	00:30	GA 2	19:43
2 * 150	50m Arme - 50m Beine - 50m FS	00:20	Technik	19:50
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:57
1 * 300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	20:00
1 * 300	FS mit Paddles	00:30	KA 1	20:07
1 * 300	FS mit Flossen	00:30	F-GA 1	20:13
1 * 300	FS progressiv	00:30	GA 2	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24