

## Immer nur 300er - vor Ostern

2023-013-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
1 * 300	FS - Technik nach Belieben (25m T - 25 m GL) z.B.: FA, RtW, EA aktiv, EA passiv, AZ prog, AB, ...	01:00	Technik	19:23
1 * 300	PB - Variationen (Knöchel - Knie - OS im Wechsel 50 m) APB - KPB - A	01:00	Technik	19:30
1 * 300	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Lagen	19:38
1 * 300	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50) (mit Flossen)	01:00	F-B-GA 1	19:45
1 * 300	FS (V-Wechsel alle 50m GA 1, GA ½, GA 2, GA 2, GA ½, GA 1)	01:00	GA ½	19:51
1 * 300	FS - GA 1	01:00	GA ½	19:58
1 * 300	FS (V-Wechsel alle 50m GA 1, GA ½, GA 2, GA 2, GA ½, GA 1)	01:00	GA ½	20:04
1 * 300	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50) (mit Flossen)	01:00	F-B-GA 1	20:11
1 * 300	FS mit PB	01:00	KA 1	20:17
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24