

## SdD mit reduzierter Pause

2023-018-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:01
4 * 75	Lagen (L4 - L3 - L2)	00:30	Lagen	20:11
4 * 50	Beine Tauchen - SWEG - Rest Sprint	00:30	GA 2	20:19
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:25
	SdD - reduzierte Pause (30 / 20 / 10)			
3 * 50	1   8   9	00:20	GA 1/2	20:28
3 * 100	2   7   10	00:20	GA 1/2	20:32
3 * 200	3   6   11	00:20	GA 1/2	20:39
3 * 400	4   5   12	00:20	GA 1/2	20:51
3 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:15
4 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 2	21:21
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:26
4 * 50	FS mit Paddles	00:15	KA 2	21:28
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:32
4 * 50	FS	00:15	GA 2	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39