

HaLo oder LoHa

2023-021-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Lagen, Technik	01:00	REKOM	19:12
5 * 100	Je 50er Beine u. Wasser schnell - Rest GA1	00:15	GA 1	19:31
8 * 100	Ha - Lo - Hunderter (jeweils 2 100er) 1/2 Bahn WSA - Rest GA 1 1 Bahn WSA - Rest GA 1 1,5 Bahnen WSA - Rest GA 1 2 Bahnen WSA - Rest GA 1	00:30	GA 1/2	19:42
1 * 100	REKOM - Rücken - Brust	01:00	REKOM	20:01
8 * 100	Lo - Ha - Hunderter (jeweils 2 100er) 85 m GA 1 - 15 m WSA 75 m GA 1 - 25 m WSA 65 m GA 1 - 35 m WSA 50 m GA 1 - 50 m WSA	00:30	GA 1/2	20:05
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24