

## FS - Fartlek

2023-025-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Technik	01:00	REKOM	19:10
2 * 150	Lagen - ohne FS 25m L4 / 50m L3 / 75m L2	00:30	Lagen	19:30
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:37
<b>FS - Fartlek</b>				
1 * 400	FS - 2. Hälfte deutlich schneller als 1. Hälfte	00:45	GA 2	19:39
1 * 300	FS - 2. Hälfte deutlich schneller als 1. Hälfte	00:30	GA 2	19:47
1 * 200	FS - 2. Hälfte deutlich schneller als 1. Hälfte	00:15	GA 2	19:53
1 * 100	FS - 2. Hälfte deutlich schneller als 1. Hälfte	00:30	GA 2	19:57
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:59
2 * 400	Freistil - aus jeder Wende 6 Züge ohne Atmen schnell	00:45	GA 1/2	20:02
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:18
6 * 25	FS > WKT	00:10	WSA	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24