

# Speed

2022-26-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
	Lagen Medley			
1 * 100	Lagen (D - R - B - FS)	00:30	Lagen	19:25
1 * 150	Lagen (R - B - FS) 50m Wechsel	00:30	Lagen	19:27
1 * 200	Lagen (B - FS)	00:30	Lagen	19:31
1 * 200	Lagen (R - FS)	00:30	Lagen	19:36
1 * 150	Lagen (R - B - FS) 50m Wechsel	00:30	Lagen	19:40
1 * 100	Lagen (D - R - B - FS)	00:30	Lagen	19:44
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:46
	200 m Intervalle			
1 * 200	FS	00:30	GA 1	19:50
1 * 200	FS (ca. 2 - 5s schneller als vorher)	00:30	GA 1/2	19:54
1 * 200	FS (ca. 2 - 5s schneller als vorher)	00:30	GA 2	19:58
1 * 200	FS (ca. 2 - 5s schneller als vorher)	00:30	WSA	20:03
1 * 200	FS (ca. 2 - 5s schneller als vorher)	00:30	VK	20:06
1 * 200	FS (100m Starttempo - 100m WSA)	00:30	WSA	20:10
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:14
10 * 25	FS schnell - Triathlon Start	00:15	WSA	20:17
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24