

GA – orientiert II

Gesamtumfang: 4300 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------------|--|--------------|----------------|----------------|
| 1 * 800 | Einschwimmen mit Lagen und Technik | 03:00 | REKOM | 20:02 |
| 12 * 25 | Lagen zügig (kein FS) | 00:30 | Lagen | 20:22 |
| 1 * 100 | REKOM | 00:15 | REKOM | 20:34 |
| 1 * 750 | FS Fartlek (50 ha - 50 lo - 50 ha - 100 lo ... - 200 lo - 50 ha) | 01:00 | GA 1 | 20:36 |
| 10 * 100 | FS mit Paddles | 00:15 | GA 1 | 20:50 |
| 1 * 750 | FS Fartlek (50 ha - 50 lo - 50 ha - 100 lo ... - 200 lo - 50 ha) | 01:00 | GA 1 | 21:11 |
| 1 * 100 | REKOM | 00:15 | REKOM | 21:25 |
| 12 * 25 | Lagen zügig (kein FS) | 00:30 | Lagen | 21:28 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 01:00 | REKOM | 21:39 |