

GA – orientiert III

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Lagen und Technik	03:00	REKOM	20:04
4 * 250	Lagen (25m L4 - 50 L3 - 75 L2 - 100 L1)	01:00	Lagen	20:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:46
5 * 400	FS 300 FS GA 1 - 100 m VK	01:00	GA 1	20:50
12 * 25	Lagen (zügig)	00:20	Lagen	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39