

GA 2 – orientiert IV

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Lagen und Technik	03:00	REKOM	19:19
8 * 50	FS (25 m hart Anschwimmen, zügig zu Ende)	00:30	GA 2	19:39
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:50
2 * 400	FS (300 GA 1 – 100 WKT)	01:00	GA ½	19:53
2 * 400	FS (200 GA 1 – 200 WKT)	01:00	GA 2	20:08
1 * 400	FS WK-Tempo	01:00	GA 2	20:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:31
1 * 200	R – FS im Wechsel	01:00	Lagen	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	20:39