

Challenge - Set

2021-49-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:14
1 * 150	FS (RA - LA - GL)	00:20	Technik	20:24
1 * 150	FS (AB - 2RALA - GL)	00:20	Technik	20:27
1 * 150	FS (NB - NBS - GL)	00:20	Technik	20:31
1 * 150	FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit	00:20	Technik	20:34
1 * 150	FS (Atemrhythmys wechseln)	00:20	GA 1	20:37
1 * 150	FS (Streamline)	00:20	GA 1	20:41
1 * 150	FS	00:20	GA 1	20:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:47
1 * 150	Beine in Rücklage (D - R - B)	00:20	Beine	20:49
1 * 150	Beine FS mit Brett (Frequenz - Amplitude)	00:20	Beine	20:53
1 * 150	Beine Lagen Wechsel 25 m (D - R - B)	00:20	Beine	20:57
2 * 150	Freistil mit Flossen	00:20	GA ½	21:01
2 * 150	Freistil mit Flossen (2. 50m zügig)	00:20	GA ½	21:07
2 * 150	Lagen (D - R - B ...) - kein Freistil	00:20	Lagen	21:13
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:19
1 * 150	Freistil	00:20	GA 1	21:21
1 * 150	Freistil (gesteigert 1 .. 3)	00:20	GA 1/2	21:24
1 * 150	Freistil (gesteigert 1 .. 3)	00:20	GA 1/2	21:27
1 * 150	Freistil (ha - lo - lo - ha - lo - lo)	00:20	GA 1/2	21:30
1 * 150	Freistil (lo - ha - lo - lo - ha - lo)	00:20	GA 1/2	21:34
1 * 150	Freistil (lo - lo - ha - lo - lo - ha)	00:20	GA 1/2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40