

Osterferien Spezial 1 / 2

2025-17-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	18:44
		Lagen - Mix			
2 *	100	NB - FS - NBS - FS	00:20	GA 1	18:54
2 *	75	R B	00:15	Lagen	18:59
3 *	50	R B	00:15	Lagen	19:03
6 *	25	D (oder D EA oder D Koordination oder FS Sprint)	00:15	Lagen	19:06
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:11
		KA - Set			
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:13
1 *	50	REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	19:21
8 *	25	FS (ungerade MZA / gerade FS progressiv)	00:05	GA 1/2	19:22
2 *	200	FS mit Paddles	00:20	KA 1/2	19:27
1 *	50	REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	19:35
8 *	25	FS (ungerade MZA / gerade FS progressiv)	00:05	GA 1/2	19:36
4 *	100	FS mit Paddles	00:15	KA 2	19:40
1 *	50	REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	19:48
8 *	25	FS (ungerade MZA / gerade FS progressiv)	00:05	GA 1/2	19:50
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	19:54