

Beine / Lagen

2025-50-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung		Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:12
8 *	50	Beine / Arme im Wechsel (mit PB oder PK) (Freistil und Brust im Wechsel)	00:05	Beine	19:22
6 *	75	25m Beine Schnell / 50m Freistil mit Flossen ohne Brett	00:20	GA 1/2	19:33
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
4 *	25	Delfin oder FS Sprint	00:15	GA 2	19:45
4 *	50	Mini - Lagen (2 und 4 nur Beine)	00:15	Technik	19:48
1 *	300	Lagen (kein Delfin)	00:45	Lagen	19:53
1 *	400	Freistil	01:00	GA 1	20:00
1 *	300	Lagen (kein Delfin)	00:45	Lagen	20:09
4 *	50	Mini - Lagen (2 und 4 nur Beine)	00:15	Technik	20:16
4 *	25	Delfin oder FS Sprint	00:15	GA 2	20:21
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24