

## Schwimmbrett / Pull Buoy - Challenge

2024-003-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
2 * 225	Lagen Medley 25m D - 75m FS / 25m R - 50m FS / 25m B - 25m FS	01:00	Lagen	19:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:34
4 * 100	Beine mit Brett (mit Flossen) 25m FSB (Brett ÜW) / 25m FSB / 25m FSB (Brett UW) / 25m FS 25m FS / 25m FSB (Brett UW) / 25m FSB / 25m FSB (Brett ÜW)	00:30	Beine	19:36
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:48
4 * 150	FS 50m Ankle PB - 100m FS zügig	00:30	GA 1/2	19:52
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:05
2 * 200	FS mit Paddles + PB 4er / 5er AZ	00:30	KA 1	20:08
6 * 50	FS mit Flossen 20m Beine Sprint - Brett senkrecht - Rest FS	00:15	GA 2	20:17
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24