

## 400er bis zum Ende

2024-009-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:11
	400 bis zum Ende			
1 * 400	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Beine	20:22
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (50 - 100)	01:00	GA 1	20:33
1 * 400	FS mit PB	01:00	KA 1	20:42
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 2	20:50
1 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 2	20:58
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	21:05
1 * 400	FS mit PB	01:00	GA 1	21:14
1 * 200	REKOM	01:00	REKOM	21:23
1 * 250	FS mit Paddles (25 / 50 / 75 / 100) schnell - Pause ca. 20 - 30 s	01:00	KA 2	21:28
1 * 250	FS ohne Paddles (100 / 75 / 50 / 25) schnell - Pause ca. 20 - 30 s	01:00	GA 2	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39