

Challenge Set

2024-010-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
1 * 150	FS (Technik - Basics I)	00:15	Technik	19:22
1 * 150	FS (Technik - Basics I)	00:15	Technik	19:25
1 * 150	FS (Technik - Basics II)	00:15	Technik	19:29
1 * 150	FS (Technik - Basics II)	00:15	Technik	19:32
1 * 150	FS (NB - GL - Atemrhythmus wechseln)	00:15	GA 1	19:36
1 * 150	FS (NB - GL - Atemrhythmus wechseln)	00:15	GA 1	19:39
1 * 150	Lagen (D - R - B ...)	00:15	Lagen	19:42
1 * 150	Beine FS mit Brett (Frequenz - Amplitude) mit Flossen	00:15	F-Beine	19:46
1 * 150	Beine FS mit Brett (Frequenz - Amplitude) mit Flossen	00:15	F-Beine	19:49
1 * 150	FS mit Pull Buoy und Band	00:15	GA 1	19:52
1 * 150	FS mit Pull Buoy und Band	00:15	GA 1	19:55
1 * 150	FS (progressiv alle 50 m)	00:15	GA ½	19:58
1 * 150	FS (progressiv alle 50 m)	00:15	GA ½	20:01
1 * 150	Lagen (D - R - B ...)	00:15	Lagen	20:04
1 * 150	Freistil (kontrolliertes schnelles Tempo)	00:15	GA 2	20:08
1 * 150	Freistil (kontrolliertes schnelles Tempo)	00:15	GA 2	20:11
1 * 150	Freistil (kontrolliertes noch schnelleres Tempo)	00:15	WSA	20:14
1 * 150	Freistil (kontrolliertes noch schnelleres Tempo)	00:15	WSA	20:17
1 * 150	Freistil (kontrolliertes und noch schnelleres Tempo)	00:15	VK	20:19
1 * 150	Freistil (kontrolliertes und noch schnelleres Tempo)	00:15	VK	20:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	