

## GA - Spiel mit der Pause

2024-011-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
6 * 50	Beine mit Flossen FSB mit Brett / 1 AZ - 1 BS / FSA - DB	00:15	F-Beine	19:22
6 * 75	Beine - AB - GL jeweils 2 * (D - B - FS) (Bauchlage / Rückenlage)	00:20	Technik	19:29
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:41
12 * 100	FS - GA - Set FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (15" - 10" - 5" - 15" - 10"...)	00:10	GA 1/2	19:43
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:08
12 * 50	FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (15" - 10" - 5" - 15" - 10"...)	00:10	GA 2	20:11
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	