

Freistil - Treppe

2024-017-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:07
	Lagen Pyramide			
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:22
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:23
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:25
1 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:29
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:33
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:37
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:39
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:41
	Freistil - Treppe			
1 * 600	FS - saubere Technik	00:15	GA 1	20:44
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	20:56
2 * 300	FS mit Flossen - saubere Technik	00:15	GA 1	20:58
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:10
3 * 200	FS mit Pull Buoy (1. Wasserfassen / 2. Druckfase / 3. Überwasser)	00:15	GA 1/2	21:12
1 * 50	REKOM - kein Freistil	01:00	REKOM	21:24
6 * 100	FS (∅ 1500m WKT)	00:15	GA 1/2	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39