

# 800 m gebrochen

2016-049-003

Gesamtumfang: 3800 m

| Anzahl | Ausführung   | Pause | Intens. | Dauer | Uhrzeit |
|--------|--|-------|---------|-------|---------|
| 1 *    | 400 Einschwimmen   | 01:00 | REKOM   | 09:53 | 20:22   |
| 1 *    | 800 Freistil (Beine - AB im Wechsel)<br>25 m T - 50 FS - 25 m T - 50 FS - ...  | 01:00 | Technik | 17:40 | 20:32   |
| 2 *    | Lagen Medley XX<br>400 Lagen<br>25 m L4 - 75 m L2 - 25m L3 - 75m L1 ...<br>z.b.: 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - ... | 01:00 | Lagen   | 17:41 | 20:50   |
| 4 *    | 200 FS mit Paddles (evtl. mit Pull Buoy)<br>ruhiges Tempo, saubere Technik   | 00:30 | KA 1    | 16:02 | 21:07   |
| 8 *    | 100 FS (50 zügig - Rest REKOM)   | 00:15 | GA 2    | 16:02 | 21:24   |
| 1 *    | 200 Ausschwimmen (kein FS)   | 00:30 | REKOM   | 04:57 | 21:40   |