

Osterferien Special

2017-015-002

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Lagen	01:00	REKOM	09:53	19:14
	Pyramide				
4 * 100	FS Technik (T - GL - T - GL) z.B.: AB, EA, RtW, FSV, ...)	00:20	GA 2	08:21	19:24
3 * 200	Lagen (25 m B - 25 m T - GL - ...)	00:30	Technik	14:00	19:32
2 * 500	FS mit Paddles	01:00	KA 1	19:33	19:46
3 * 200	Lagen (Wechsel alle 25 m)	01:00	Lagen	14:46	20:06
4 * 100	FS (25 ha - 50 lo - 25 ha)	00:30	GA 2	09:01	20:21
8 * 50	FS (50 schnell - 50 ruhig)	00:20	GA ½	09:50	20:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40