

800 gebrochen

2017-049-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:08
1 * 800	Freistil 25 m T - 50 FS - 25 m T - 50 FS ...	01:00	GA 1	15:49	20:18
2 * 400	Lagen - Medley 25 L4 - 75 L3 - 25 L2 - 75 L1 ... z.B.: 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS ...	00:30	Lagen		
4 * 200	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo) oder Pull Buoy	00:30	GA ½	16:20	20:50
8 * 100	FS (50 m zügig - Rest REKOM)	00:15	GA 2	16:02	21:07
16 * 50	Lagen (25 L schnell - Rest locker)	00:15	WSA	16:42	21:23
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40