

Fundamentals

2018-04-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:05
8 * 50	25 Technik - Rest GL	00:20	Technik	11:00	19:15
6 * 50	15 m Sprint - Rest REKOM (Lage nach Belieben)	00:15	GA 2	06:46	19:26
10 * 250	Verschiedenes	00:30	GA 1	51:18	19:33
	1 .. 2 FS - GA 1				
	3 .. 4 100 m Lagen - Rest REKOM				
	5 .. 6 FS GA 2				
	7 .. 8 FS mit Pull Buoy (4 oder 5 AZ)				
	9 .. 10 FS mit Paddles (4 oder 5 AZ)				
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24