

400er bis zum Ende

2018-04-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:06
1 * 400	FS - Technik	01:00	Technik	09:20	20:15
1 * 400	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Beine	10:31	20:25
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (50 - 100)	01:00	GA 1	08:24	20:35
1 * 400	FS mit PB	01:00	KA 1	08:01	20:44
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 2	08:01	20:52
1 * 400	FS mit PB	01:00	KA 1	08:01	21:00
1 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	08:24	21:08
1 * 400	FS mit PB	01:00	GA 1	08:24	21:16
1 * 400	FSB mit Brett und FS im Wechsel (50 - 100)	01:00	Beine	10:31	21:25
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	09:23	21:35