

# Kraftausdauer 250er

2018-11-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:16
4 * 250	Lagenspiel D - DR - DRB - DRBFS R - RB - RBFS - RBFS ...	01:00	Lagen	20:26
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	
4 * 250	Freistil 1. 250 FS mit P und PB 2. 250 FS mit P 3. 250 FS mit PB 4. FS ohne	00:30	GA 1	20:53
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:14
4 * 250	Freistil 1. 250 FS mit P und PB 2. 250 FS mit P 3. 250 FS mit PB 4. FS ohne	00:30	GA 1	21:17
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:37

