

Tempo PUR

2018-12-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
10 * 50	FS - kontrolliertes Tempo mit Technik	00:15	GA 1	19:11
4 * 75	D-R-B R-B-FS B-FS-D ...	00:30	Lagen	19:23
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	19:31
2 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	19:31
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	19:36
4 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	19:40
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	19:42
6 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	19:47
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	19:50
8 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	19:54
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	20:03
10 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	20:03
1 * 200	FS (ruhiges Tempo - REKOM)	00:30	GA 1	20:13
12 * 25	FS (schnell - wirklich schnell) (evtl. andere Lage)	00:10	WSA	20:13
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24