

500m gebrochen

2018-16-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:12
6 * 75	25 m FS B mit Brett - 50 FS (kontinuierlicher BS)	00:20	Technik	20:22
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	20:33
8 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:36
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	20:46
1 * 500	FS - Triathlon Wettkampftempo (1500m)	01:00	GA 2	20:48
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	20:58
2 * 250	FS - Triathlon Wettkampftempo (1500m)	00:45	GA 2	21:01
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	21:11
5 * 100	FS - Triathlon Wettkampftempo (500 m)	00:30	WSA	21:14
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM	21:24
10 * 50	FS - Triathlon Wettkampftempo (500 m)	00:15	WSA	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:37