

# Wettkampfvorbereitung – Bester Schnitt

2018-21-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	19:34
2 * 200	Beine - Faust - Abschlag - GL	00:15	Technik	19:44
3 * 100	25 Beine - 50 Mini Lagen - 25 FS	00:15	REKOM	19:53
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:00
2 * 100	Triathlon - Wasserstart - Orientierung - Wende	00:30	Technik	20:02
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:07
<b>Bester Schnitt</b>				
2 * 300	FS - maximale ø Geschwindigkeit	01:00	GA ½	20:08
1 * 100	REKOM	00:15	REKOM	20:21
3 * 200	FS - maximale ø Geschwindigkeit	00:45	GA 2	20:23
1 * 100	REKOM	00:15	REKOM	20:36
4 * 150	FS - maximale ø Geschwindigkeit	00:30	WSA	20:39
1 * 100	REKOM	00:15	REKOM	20:50
1 * 100	FS - All Out	00:30	VK	20:53
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55