

# Wettkampfvorbereitung – Open Water (Ruderregatta 4 km)



2018-22-003

Gesamtumfang: 2200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:10
1 * 300	FS – gefühltes WK – Tempo	01:00	GA 2	20:20
1 * 800	FS – ruhiges Tempo, gleiten und orientieren	01:00	GA 1	20:26
1 * 300	FS – gefühltes WK – Tempo	01:00	GA 2	20:42
8 * 25	Wasserstart – Anschwimmen, locker	00:20	GA 2	20:48
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55