

Ausdauer – Treppe hoch und runter

2018-29-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 500	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:19
1 * 1500	Treppe ´rauf (kurze Pause) 100 - Lagen Beine 200 - Lagen (25 m - Wechsel) 300 - Rücken mit Pull Buoy 400 - FS 500 - FS mit Pull Buoy	02:00	Lagen	20:31
1 * 200	REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	21:03
1 * 1500	Treppe ´runter (kurze Pause) 500 - FS 400 - Lagen (Wechsel alle 25 m) 300 - Freistil 200 - Lagen / Lagenbeine (Wechsel alle 25m) 100 - FS	02:00	Lagen	21:08
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40