

# Sie nannte es Dolores

2018-50-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:09
	Technik			
6 *	25 Lagen - Beine (kein Brust)	00:20	Beine	20:19
6 *	100 FS - Technik	00:20	Technik	20:24
6 *	25 Lagen - Beine (kein Brust)	00:20	Beine	20:39
	Lagen Sandwich (FS - D - R - B - FS)			
4 *	50 FS	00:00	Lagen	20:44
4 *	75 D - R - B	00:00	Lagen	20:48
4 *	50 FS	01:00	Lagen	20:54
1 *	100 REKOM	00:00	00:00	21:02
	Dolores			
1 *	900 Fartlek mit Flossen 50 schnell - 100 REKOM - 100 schnell - 100 REKOM - ... - 200 schnell - 100 REKOM	01:00	GA ½	21:02
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:19
1 *	900 Fartlek 200 schnell - 100 REKOM - 150 schnell - 100 REKOM - ... 50 schnell - 100 REKOM	01:00	GA ½	21:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40