

Aquafit

2018-51-002

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:30
1 * 100	Lagenbeine mit Brett	00:30	Beine	19:40
3 * 100	Lagen - Arme (mit Pullbuoy)	00:30	Lagen	19:42
3 * 100	Lagen - normal	00:30	Lagen	19:50
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:57
3 * 250	FS mit Flossen 150 m normales Tempo - 100 m schnell	01:00		20:00
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:17
2 * 200	Freistil - unterschiedlicher Atemrhythmus 50m 3er - 50m 5er	00:30	GA 1	20:20
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:28
1 * 400	25m D - 50m B - 75m R - 100m FS - 75m R - 50m B - 25m D 25m D - 50m B - 75m R - 100m FS - 75m R - 50m B - 25m D	00:00	Lagen	20:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40