

Arme und Beine im Wechsel

2018-51-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:10
Arme und Beine im Wechsel				
2 *	300 50m B Beine - 100m B Arme - 150m B GL	01:00	Lagen	
2 *	300 50m FS Beine - 100m FS Arme - 150m FS GL	01:00	Lagen	
2 *	300 50m R Beine - 100m R Arme - 150m R GL Beine mit Brett, Arme mit Pullbuoy	01:00	Lagen	20:48
4 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	21:01
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:11
3 *	400 FS - auf vollen 100er schnell	01:00	GA 1	21:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40