

# Challenge 50 \* 50 (Beine – Lagen)

2019-01-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
Challenge 60 * 50				
10 *	50 Atemrhythmus wechseln (zügiges Tempo)	00:15	GA ½	19:24
12 *	50 25m Beine – 25m GL (kein Brust) – mit Flossen	00:20	Technik	19:36
8 *	50 FS (25m ruhig – 25m progressiv) – mit Flossen	00:20		19:52
10 *	50 Mini – Lagen (Wechsel alle 12,5 m)	00:20	Lagen	20:02
12 *	50 Beine – Arme im Wechsel (alle Lagen)	00:20	Technik	20:15
8 *	50 Beliebig – GA – Tempo mit kurzer Pause	00:05	GA 1	20:31
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40