

# Schwimmen mit Allen

2019-02-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:28
12 * 50	Technik (FS, R oder B) mit Paddles	00:15	GA ½	19:38
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:52
4 * 100	Lagen mit Pull-Buoy (jeweils 2 *) Arme - Beine - Arme - Beine Beine - Arme - Beine - Arme	00:30	Technik	19:55
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
8 * 50	Rücken - Freistil im Wechsel mit Paddles	00:15	Lagen	20:09
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:19
3 * 300	Freistil mit Flossen (konstante Abgangszeit)	00:30	GA ½	20:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40