

# Augen zu und durch

2019-07-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:03
10 * 50	Technik / Koordination	00:30	Technik	20:13
1 * 100	REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	20:28
1 * 1500	Treppe ´rauf (kurze Pause) 100 - Lagen Beine 200 - Lagen (25 m - Wechsel) 300 - Rücken mit Pull Buoy 400 - FS 500 - FS mit Pull Buoy	02:00	Lagen	
1 * 200	REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	21:03
1 * 1500	Treppe ´runter (kurze Pause) 500 - FS 400 - Lagen (Wechsel alle 25 m) 300 - Freistil 200 - Lagen / Lagenbeine (Wechsel alle 25m) 100 - FS	02:00	Lagen	21:08
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40