

# 50m bis zum Abwinken

2019-10-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:39
1 *	50 Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:15	Lagen	19:49
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	19:50
2 *	50 Lagen (D - R) (25 m Wechsel)	00:15	Lagen	19:51
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	19:54
3 *	50 Lagen (D - R - B) (50m Wechsel, bei D evtl. BA DB, D-AB, ...)	00:15	Lagen	19:55
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	19:59
4 *	50 Lagenwechsel (D-R / R-B / B-FS / FS-D)	00:15	Lagen	20:00
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:05
5 *	50 Lagenchaos (25m Wechsel - beliebige Reihenfolge)	00:15	Lagen	20:06
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:13
6 *	50 FS - zügiges Tempo	00:20	GA 2	20:14
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:21
5 *	50 FS - zügiges Tempo	00:15	GA 2	20:23
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:28
4 *	50 FS - zügiges Tempo	00:10	GA 2	20:30
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:34
3 *	50 FS - zügiges Tempo	00:05	GA 2	20:35
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:38
2 *	50 FS - zügiges Tempo	00:02	GA 2	20:39
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:41
1 *	50 FS - VK	01:00	VK	20:43
1 *	500 FS	01:00	GA 1	20:44
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55