

300er Mix – Soweit man zählen kann.

2019-48-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen – beliebig	01:00	REKOM	20:10
1 * 300	FS – Technik nach Belieben (25m T – 25 m GL)	01:00	Technik	20:20
1 * 300	PB – Variationen (Knöchel – Knie – OS im Wechsel 50 m) APB – KPB – A	01:00	Technik	20:28
1 * 300	Koordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) / Dlow (3DWB – D – 3DWB – D...) / MPC (2D – 2B – 2D ...)	01:00	Technik	20:35
1 * 300	Lagen – Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Lagen	20:42
1 * 300	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 – 50) (mit Flossen)	01:00	F-B-GA 1	20:49
1 * 300	FS mit PB	01:00	KA 1	20:55
1 * 300	FS (Geschwindigkeit – Wechsel alle 50m GA 1, GA ½, GA 2, GA 2, GA ½,	01:00	GA ½	21:01
1 * 300	FS – GA 1	01:00	GA ½	21:08
1 * 300	FS (Geschwindigkeit – Wechsel alle 50m GA 1, GA ½, GA 2, GA 2, GA ½,	01:00	GA ½	21:14
1 * 300	FS mit PB	01:00	KA 1	21:20
1 * 300	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 – 50) (mit Flossen)	01:00	F-B-GA 1	21:27
1 * 300	Lagen mit Flossen (kein Brust) (Wechsel alle 25m)	01:00	Lagen	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40