

Dolorosa II

2019-49-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:11
4 * 175	Lagen Sandwich (50 - 25 - 25 - 25 - 50) FS - D - R - B - FS	00:30	Lagen	20:21
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:36
6 * 25	Beine - Lagen Tauchen (D - B - FS)	00:30	Technik	20:39
6 * 100	FS Technik - Basics	00:30	Technik	20:45
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:00
1 * 650	Dolorosa (BAGL) FS mit Flossen (mit Geschwindigkeitswechsel) 50 ha 50 lo 100 ha 50 lo 150 ha 50 ... 200 ha	01:00	GA 2	21:02
1 * 650	FS mit PB fixiert	01:00	KA 1	21:15
1 * 650	FS mit Geschwindigkeitswechsel 200 ha 50 lo 150 ha 50 lo 100 ha ... 50 ha	01:00	GA 2	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40