

GA - Set

2021-26-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:07
Lagen Medley				
4 *	25 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:17
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:21
1 *	100 NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	20:24
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen	20:26
4 *	25 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen	20:29
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:33
Beine Set				
2 *	100 FS Beine ($\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo) mit Brett	00:20	Beine	20:35
4 *	25 D Beine ($\frac{1}{2}$ UW - $\frac{1}{2}$ Rest D GL)	00:15	Beine	20:41
4 *	25 R Beine ($\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo)	00:15	Beine	20:44
4 *	25 B Beine ($\frac{1}{2}$ UW - $\frac{1}{2}$ lo)	00:15	Beine	20:48
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:51
Technik				
10 *	50 FS (25 m Technik / 25 m GL)	00:15	Technik	20:53
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	21:06
3 *	200 FS mit Pull Buoy	00:30	GA 1	21:08
4 *	25 FS progressiv	00:30	GA 2	21:21
2 *	200 FS kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	21:24
1 *	500 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:33