

Entwicklung der GA

2021-27-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:07
10 * 50	FS - Technik	00:20	Technik	20:17
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:31
2 * 300	FS - evtl. mit Flossen (25 m B - 50 m FS)	01:00	GA 1	20:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:46
2 * 300	Lagen 25m L4 - 50m L3 - 75m L2 - 150m L1	00:30	Lagen	20:48
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:01
10 * 50	FS mit Pull Buoy Zügig - saubere Technik und AZ prog achten	00:15	GA 2	21:03
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:14
2 * 300	FS - gleichmäßiges Tempo (konstanter BS !)	00:30	GA 1	21:17
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:29
8 * 25	Lagen - zügig	00:20	Lagen	21:31
1 * 300	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:37