

Handicap

2022-45-001

Gesamtumfang: 2800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:17
2 * 75	Lagen (kein FS)	00:10	Lagen	19:28
2 * 150	Lagen (kein FS) (25m L1 - 50m L2 - 75m L3)	00:30	Lagen	19:31
2 * 75	Lagen (kein FS)	00:10	Lagen	19:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
Pullbuoy - Variationen				
2 * 150	FS mit Pull-Buoy (nach 25 / 50 die Position wechseln)	00:20	Technik	19:44
Beine				
2 * 125	25m Beine - 75m FS - 25m Beine	00:20	Beine	19:51
Paddeln				
2 * 75	1/2 HS - Rest FS	00:15	GA 1	19:58
2 * 75	1/2 ES - Rest FS	00:15	GA 1	20:01
2 * 75	1/2 Wriggen - Rest FS	00:15	GA 1	20:05
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:08
Handicap Schwimmen				
5 * 50	Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	20:10
5 * 50	Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	20:17
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24