

# Geschwindigkeitsspiel

2022-47-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
6 * 50	Lagen (Wechsel alle 5m) D - B - D - D   R - FS - R - FS - ... D - FS - D - DS   D - B - FS - D - B - FS .. B - FS - B - DS   D - FS - B - D ...	00:15	Lagen	19:21
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:29
12 * 50	Lagen Beine -> GL (mit Flossen) nur D, FS, R 12m Beine - Rest ganze Lage	00:15	Beine	19:31
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
4 * 100	Atemrhythmus (25m Wechsel) AZ+2 / AZ+3 / AZ+2 / AZ+3 AZ+3 / AZ+4 / AZ+3 / AZ+4 AZ+2 / AZ+3 / AZ+3 / AZ+2 AZ+3 / AZ+4 / AZ+4 / AZ+3	00:30	GA 1	19:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:01
1 * 500	FS - Tempo Wechsel (Wechsel GA1 / GA2)	01:00	GA 1/2	20:03
1 * 500	FS - Tempo Wechsel ( Wechsel GA2 / GA1) 50 - 50 - 50 - 100 - 50 - 150 - 50	01:00	GA 1/2	20:13
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24