

# FS - Variationen

2022-50-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
	Lagen Mix IV - vorwärts / rückwärts			
2 * 100	Lagen (D - R - B - FS)	00:30	Lagen	19:23
2 * 100	Lagen (D - R - Rest FS)	00:30	Lagen	19:28
2 * 100	Lagen (D - Rest FS)	00:20	Lagen	19:33
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:38
	Technik - Körperspannung			
3 * 50	FS - PB Variationen	00:15	GA 1	19:40
4 * 25	FS Beine unter Wasser	00:20	Beine	19:44
1 * 300	FS mit PB und Band	01:00	GA 1	19:48
4 * 25	FS Beine unter Wasser	00:20	Beine	19:54
3 * 50	FS - PB Variationen	00:15	GA 1	19:58
	NB - Variationen			
10 * 100	FS	00:15	GA 1	20:02
	25 NB - 75 FS			
	25 FS - 25 NB - 50 FS			
	50 FS - 25 NB - 25 FS			
	...			
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24