

450 m bis zum Ende

2022-50-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik 450 bis zum Ende	01:00	REKOM	20:07
1 * 450	FS - Technik	01:00	Technik	20:17
1 * 450	Lagen - Wechsel alle 25m, aber kein FS)	01:00	Beine	20:28
1 * 450	FSB mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50)	01:00	GA 1	20:40
1 * 450	FS mit PB und Band	01:00	KA 1	20:50
1 * 450	FS	01:00	GA 2	20:59
1 * 450	FS mit PB	01:00	KA 1	21:08
1 * 450	FS	01:00	GA 1	21:18
9 * 50	25m schnell / 25m locker	00:30	WSA	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39