

# FS - Challenge

2022-51-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
	Lagen Pyramide			
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:15	Lagen	19:20
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:15	Lagen	19:22
2 * 100	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	19:24
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:15	Lagen	19:29
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:15	Lagen	19:32
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:33
	Challenge Yourself			
2 * 200	FS	00:30	GA 1	19:36
2 * 200	FS	00:20	GA 1	19:44
2 * 200	FS	00:10	GA 1	19:53
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:01
2 * 100	FS - ø WKT 1500 m	00:20	GA 1/2	20:03
2 * 100	FS - ø WKT 1500 m	00:10	GA 1/2	20:08
2 * 100	FS - ø WKT 1500 m	00:05	GA 1/2	20:12
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:16
2 * 50	FS - ø WKT 500 m	00:10	GA 2	20:18
2 * 50	FS - ø WKT 500 m	00:05	GA 2	20:20
2 * 50	FS - ø WKT 500 m	00:02	GA 2	20:22
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24