

Lagen Pyramide

2023-010-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
1 * 300	B - FS (25m FSB - 50 FS) (evtl mit Flossen)	01:00	Beine	19:25
	Lagen Pyramide			
1 * 50	FS zügig	00:15	WSA	19:34
1 * 50	Delfin / Rücken	00:15	Lagen	19:35
1 * 100	FS zügig	00:20	GA 2	19:36
1 * 100	Rücken / Brust	00:20	Lagen	19:38
1 * 150	FS gesteigert 1..3	00:30	GA 2	19:41
1 * 150	100m Lagen - 50 m aktive Erholung	00:30	Lagen	19:44
1 * 200	Freistil	01:00	GA 1	19:47
1 * 200	REKOM	01:00	REKOM	19:52
1 * 150	FS gesteigert 1..3	00:30	GA 2	19:58
1 * 150	100m Lagen - 50 m aktive Erholung	00:30	Lagen	20:01
1 * 100	FS zügig	00:20	GA 2	20:05
1 * 100	Rücken / Brust	00:20	Lagen	20:07
1 * 50	FS zügig	00:15	WSA	20:09
1 * 50	Delfin / Rücken	00:15	Lagen	20:10
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:12
1 * 400	FS	01:00	GA 1	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24