

Osterferien - Spezial I

2023-015-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:33
	Lagen - Medley (3 * 1 2 4)			
3 * 100	Lage II (z.B.: 100m Rücken)	00:30	Lagen	19:44
6 * 50	Lage III (z.B.: 2 * 50m Brust)	00:20	Lagen	19:51
12 * 25	Lage IV (z.B.: 4 * 25m Delfin)	00:15	Lagen	20:00
	KA - Set (3 * mit kurzer Pause)			
1 * 400	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:09
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	20:16
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:15	GA 1/2	20:18
1 * 400	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:24
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	20:31
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:15	GA 1/2	20:33
1 * 400	FS mit Paddles	00:15	KA 1	20:39
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	20:46
8 * 25	FS (ungerade MZA / gerade FS Prog)	00:15	GA 1/2	20:48
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:54