

# Übergangsbereich I

2023-016-003

Gesamtumfang: 4500 m

| Anzahl  | Ausführung   | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen mit Technik                                     | 01:00 | REKOM   | 20:03   |
| 4 * 150 | 25m B - 50m FS mit Technik Basics                            | 00:30 | Technik | 20:14   |
| 1 * 100 | REKOM  | 01:00 | REKOM   | 20:29   |
| 1 * 800 | FS - konstantes Tempo<br>Atemrhythmus wechseln, Orientierung | 01:00 | GA 1    | 20:32   |
| 2 * 400 | FS - zügig (ø 1500m WKT)                                     | 01:00 | GA 2    | 20:49   |
| 4 * 200 | Lagen<br>D - FS - R - FS - B - FS - FS - FS                  | 00:30 | Lagen   | 21:06   |
| 8 * 100 | Freistil - zügig (ø 500 WKT)                                 | 00:15 | WSA     | 21:24   |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS)                                       | 00:30 | REKOM   | 21:39   |