

Übergangsbereich II

2023-017-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:06
4 * 250	Lagen D - FS - R - FS - B - FS - R - FS - D - FS	00:30	Lagen	20:17
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:39
4 * 100	FS (konstantes Tempo) (ø 500m WKT)	00:15	WSA	20:42
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:49
4 * 150	FS (konstantes Tempo) (ø 1000m WKT)	00:15	GA 2	20:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:03
4 * 200	FS (konstantes Tempo) (ø 2000m WKT)	00:15	GA 1/2	21:06
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:22
2 * 400	FS (negativer / positiver Split)	00:15	GA 1/2	21:24
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39