

Booster - Training

2023-019-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Beliebiges langes Einschwimmen > Lagen > Beine > Technik	01:00	REKOM	19:13
Teil 1 (2 * 400)				
2 * 25	1 9 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:33
2 * 50	2 10 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:34
2 * 75	3 11 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:36
2 * 100	4 12 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:40
2 * 75	5 13 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:44
2 * 50	6 14 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:47
2 * 25	7 15 - Freistil (ø WKT - hohe Intensität)	00:10	GA 2	19:49
2 * 100	8 16 - REKOM	01:00	REKOM	19:50
Teil 2				
8 * 100	1 - 4 8 - 12 - FS	00:20	GA 1/2	19:57
2 * 50	5 13 - REKOM	00:30	REKOM	20:15
2 * 100	6 14 - FS >> ø WKT	00:30	WSA	20:18
1 * 50	7 REKOM	00:30	REKOM	20:22
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24