

Flying Fish

2023-020-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Lagen, Technik	01:00	REKOM	19:13
	Flying Fish...			
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	19:32
2 * 50	FS - etwas schneller	00:20	GA 1/2	19:37
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	19:39
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:15	GA 2	19:44
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	19:46
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:10	WSA	19:51
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	19:53
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	19:57
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:00
2 * 50	FS - etwas schneller	00:20	GA 2	20:04
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:07
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:15	WSA	20:11
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:13
2 * 50	FS - etwas schneller als vorherige 50er	00:10	VK	20:18
1 * 200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	20:19
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24