

Booster Intervalle

2023-023-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Technik	01:00	REKOM	18:05
8 * 50	Lagen Chaos 1. Serie	00:15	Lagen	18:24
4 * 25	FS > WKT	00:10	VK	18:35
2 * 50	FS = WKT ø 500 m	00:20	WSA	18:37
1 * 100	FS = WKT ø 1500 m	00:30	GA 2	18:39
2 * 50	FS = WKT ø 500 m	00:20	WSA	18:41
4 * 25	FS > WKT	00:10	VK	18:44
1 * 200	REKOM	01:00	REKOM	18:46
	2. Serie			
4 * 50	FS = WKT ø 1500 m	00:20	GA 2	18:52
1 * 300	FS mit Paddles	01:00	KA 1	18:57
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:03
	3. Serie			
16 * 25	FS > WKT (evtl. mit Flossen)	00:10	WSA	19:07
1 * 200	REKOM - wenig FS	01:00	REKOM	19:16
12 * 25	FS > WKT (evtl. mit Flossen)	00:10	WSA	19:22
1 * 200	REKOM - wenig FS	01:00	REKOM	19:29
8 * 25	FS > WKT (evtl. mit Flossen)	00:10	WSA	19:34
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	19:39