

Intervalle - All in one

2023-027-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Technik	01:00	REKOM	19:16
8 * 50	Lagen gebrochen (25m oder 50m Wechsel)	00:15	Lagen	19:35
5 * 100	FS	00:05	GA 1	19:45
5 * 100	FS mit Paddles (mit Tempowechsel haloloha - Start - Finish)	00:15	KA 2	19:56
8 * 50	FS zügig mit Atemnot (steigern) - (4, 5, 6, 7 ... Ohne Atmung)	00:15	GA 2	20:06
8 * 50	Negativer Split - ohne Abstossen	00:15	WSA	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24