

## Das lange Ende

2023-050-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:05
	<b>Atemrhythmus</b>			
2 * 50	FS (6 - 5)	00:30	GA 1	20:15
2 * 75	FS (5 - 4 - 5)	00:30	GA 1	20:18
2 * 100	FS (4 - 3 - 4 - 3)	00:30	GA 1	20:22
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:27
	<b>Long and strong</b>			
1 * 400	T - GL im Wechsel (25m)	00:00	Technik	20:28
1 * 300	25m B - 50m FS	00:00	Technik	20:37
1 * 200	Lagen (beliebig, aber ohne FS)	00:00	Lagen	20:44
1 * 100	FS progressiv	00:00	GA 2	20:48
1 * 400	T - GL im Wechsel (25m)	00:00	Technik	20:50
1 * 300	25m B - 50m FS	00:00	Technik	20:58
1 * 200	Lagen (beliebig, aber ohne FS)	00:00	Lagen	21:05
1 * 100	FS progressiv	00:00	GA 2	21:09
1 * 400	FS mit Pull Buoy	00:00	KA 1	21:11
1 * 300	FS mit Pull Buoy und Paddles	00:00	KA 1	21:18
1 * 200	FS zügig	00:00	GA 2	21:24
1 * 100	REKOM - kein FS	00:00	REKOM	21:27
8 * 50	25 m progressiv - 25 m locker zurück	00:15	GA 1/2	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39