

**GA 2 – orientiert II**

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Lagen und Technik	03:00	REKOM	19:22
10 * 50	FS (10 m hart Anschwimmen, zügig zu Ende)	00:30	GA 2	19:42
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:55
4 * 200	150m GA 1 - 50 m WKT	00:20	GA ½	19:58
3 * 200	100m GA 1 - 100 m WKT	00:20	GA ½	20:13
2 * 200	50m GA 1 - 150 m WKT	00:20	GA ½	20:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:32
4 * 50	25m FS Sprint - 25 ganz locker	00:15	GA 2	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	20:39