

Mo. 21. Aug. 2017 6:00 PM - 7:22 PM (82 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170821-13W

Distanz: 4400 50m Bahn

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
2 x 1000 gemischt gemischt GA1 @ 15:00 #1 200 Kraul+50 Rücken #2 400 Kraul + 100 Lagen P 90"	6:08 PM 2000/2300
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	6:40 PM 100/2400
2 x 900 gemischt gemischt GA1 @ 15:00 #1 300 Kraul/Rückebeine 50er Wechsel 300 Bel Arme mit PullBuoy 300 bel Bei e mit Flossen #2 18x50 10" P. Jeden vierten Minilagen schnell	6:45 PM 1800/4200
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:17 PM 200/4400
