

## Di. 14. Aug. 2018 6:00 PM - 7:37 PM (97 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180814-w16

Distanz: 4400 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00	6:08 PM 300/600
4 x 50 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Je 50 4er,5,6,7er P 20	6:16 PM 200/800
1 x 500 gemischt ganze Lage GA1 @ 09:00 Kraul & Rücken in beliebigem Wechsel	6:22 PM 500/1300
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:15 Kombination P 20	6:33 PM 200/1500
1 x 1000 Kraul ganze Lage TShirt, Paddles GA1 @ 16:00 Schnorchel, TShirt, Paddles	6:40 PM 1000/2500
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:15 Hundepaddeln und Rücken altdeutsch im Wrchsel P 20	6:58 PM 200/2700
1 x 1500 gemischt ganze Lage GA1 @ 25:00 400 Kraul und 100 kein Kraul im Wechsel	7:05 PM 1500/4200
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Aus	7:32 PM 200/4400

---

---