

Schwimmen

**Distanz      Zeit      Material**

**Einschwimmen**


**Hauptteil**

1000 Meter Freiwasser	1000	20	

**Reserve**


**Ausschwimmen**

--	--	--	--

<b>Summe</b>	<b>1000</b>	<b>20</b>	
--------------	-------------	-----------	--