

Lagen / GA 1/2 Mix

2024-017-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
	Lagen Mix			
1 * 75	D - R - B	00:20	Lagen	19:23
1 * 50	Beine - FS / R	00:20	Beine	19:25
1 * 75	D - B - R	00:20	Lagen	19:26
1 * 50	Koordination	00:20	Technik	19:28
1 * 75	R - D - B	00:20	Lagen	19:30
1 * 50	Beine - FS / B	00:30	Beine	19:32
1 * 75	R - B - D	00:20	Lagen	19:33
1 * 50	Koordination	00:20	Technik	19:35
1 * 75	B - D - R	00:20	Lagen	19:37
1 * 50	Beine - FS / R	00:20	Beine	19:39
1 * 75	B - R - D	00:20	Lagen	19:40
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:42
	FS gesteigert - Strecke und Tempo - kurze Pause			
8 * 50	FS - 1500 WKT	00:05	GA 1	19:44
4 * 100	FS - 1000 WKT	00:15	GA 1/2	19:53
2 * 200	FS - 500 WKT	00:30	GA 2	20:01
1 * 400	FS mit Flossen - schnell	01:00	F-GA 2	20:10
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:16
4 * 50	FS - 25m gesteigert - 25m REKOM	00:30	GA 1/2	20:19
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	