

Start in die neue Saison – Technik / Indicator

2016-039-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 19:24
	FS - Technik - Basics				
4 *	25 FS (NB)	00:15	Technik		03:05 19:34
2 *	50 FS (RA - LA) auf HE achten	00:20	Technik		02:45 19:37
2 *	50 FS (RA - LA) auf FSV	00:20	Technik		02:45 19:40
2 *	50 FS (RA - LA) auf AZ Prog	00:20	Technik		02:45 19:42
2 *	100 FS (AB - $\frac{1}{2}$ AB - $\frac{3}{4}$ AB - GL)	00:30	Technik		05:10 19:45
	Indicator				
8 *	50 FS (konstantes Tempo)	00:10	GA 1		08:44 19:50
4 *	100 FS (konstantes Tempo)	00:20	GA 1		08:44 19:59
2 *	200 FS (konstantes Tempo)	00:30	GA 2		08:01 20:08
1 *	400 FS (konstantes Tempo)	01:00	GA 2		08:01 20:16
	Lagen Medley I (Wechsel alle 25 m)				
4 *	150 D - FS - R - FS - B - FS	01:00	Lagen		15:46 20:24
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 20:40