

FS – gleiten - GA

2016-042-001

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:00
2 *	100 FS - Technics - Basics Beine - 3 KoS - RtW - FSV (jeweils 25 m)	00:20	Technik	04:50	19:10
	Bump up your breathing pattern				
2 *	300 100 MZA, 200 m ZA + 1 (oder mehr)	01:00	GA 1	13:07	19:14
2 *	200 100 MZA, 100 m ZA + 1 (oder mehr)	00:45	GA 1	08:54	19:27
	Lagen Medley XIII				
1 *	150 D R - R B - B - B	00:30	Lagen	03:26	19:36
1 *	150 R B - B FS - FS - FS	00:30	Lagen	03:26	19:40
1 *	150 B FS - FS D - D - D	00:30	Lagen	03:26	19:43
1 *	150 FS D - D R - R - R statt Delfin auch Delfin AB, BADB, DWB, ...	00:30	Lagen	03:26	19:47
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:50
	FS - GA - Set				
9 *	100 FS (konstantes, kontrolliertes Tempo) reduzierte Pause (15" - 10" - 5" - 15" - 10"...)	00:10	GA 1	18:10	19:53
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:12
9 *	50 FS (konstantes, kontrolliertes Tempo) reduzierte Pause (15" - 10" - 5" - 15" - 10"...)	00:10	GA 1	09:50	20:15
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25