

Lagentechnik – GA

2016-042-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:25
2 *	200 FS (negative Split)	00:30	GA ½	08:10	19:34
8 *	50½ D Technik -1/2 D - B zurück	00:15	Technik	10:20	19:43
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:53
2 *	200 FS (negative Split)	00:30	GA ½	08:10	19:54
8 *	50½ B Technik -1/2 B - D zurück	00:15	Technik	10:20	20:02
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	20:13
2 *	200 FS (negative Split)	00:30	GA ½	08:10	20:14
8 *	50½ FS Technik -1/2 FS - R zurück	00:15	Technik	10:20	20:22
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	20:33
8 *	25 FS Sprint	00:15	GA 2	05:31	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40