

# Koordination – GA – Set

2016-043-001

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:56
6 *	50Lagen - Beine (D-FS, R-FS, B-FS)	00:20	Beine	09:09	19:05
2 *	100 FS (NB - GL - NBS - GL)	00:20	Technik	04:50	19:15
2 *	100 FS (AB - ½ AB - ¾ AB - GL)	00:20	Technik	04:50	19:19
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	02:07	19:24
6 *	50Lagenkoordination 1BA2BB - 2BA1BB   3 BC (3BAFSB - 3BADB) D-Low (3 DWB - 2 D)   MPC (1D - 1B) RADB - RADFSB   RADDB - RABB	00:15	Technik	07:45	19:26
1 *	200 FS (Konstantes ruhiges Tempo)	01:00	GA 1	04:42	19:34
6 *	50Lagen (Wechsel alle 25 oder 50 m, aber kein FS)	00:15	Lagen	07:23	19:39
1 *	300 FS (ø 100 ca. 2 s schneller als bei 200m)	01:00	GA ½	06:23	19:46
6 *	503 * (RA - LA) mit HE, GB, FSV, RTW, DS, AZ PROG	00:15	Technik	07:45	19:53
1 *	400 FS (ø 100 ca. 2 s schneller als bei 300m)	01:00	GA 2	08:01	20:00
4 *	7525 m FS Beine - 50 m FS GL	00:15	Technik	07:15	20:08
1 *	500 FS (ø 100 ca. 2 s schneller als bei 400m)	01:00	WSA	08:56	20:16
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25

