

# Lagen Technik – GA – Set

2016-043-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:22
<b>Lagen Technik</b>					
6 *	50Lagen Beine mit Brett (D-FS, B-FS, R-FS)	00:15	Beine	08:39	19:32
4 *	50Delfin – Koordination	00:15	Technik	05:10	19:40
4 *	50Delfin – Technik	00:15	Technik	05:10	19:46
<b>Lagen Medley II</b>					
4 *	25D   R   B   FS	00:15	Lagen	02:58	19:51
4 *	50D-R   R-B   B-FS   ...	00:15	Lagen	04:55	19:54
4 *	75D-R-B   R-B-FS   B-FS-D ...	00:30	Lagen	07:53	19:59
4 *	100D-R-B-FS   R-B-FS-D   ...	00:30	Lagen	09:51	20:06
dazwischen jeweils					
4 *	50REKOM	00:30	REKOM	06:27	20:16
<b>FS – GA 1</b>					
2 *	400FS – kontrolliertes, ruhiges Tempo	01:00	GA 1	16:49	20:23
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40