

# GA – Indicator – Set

2016-043-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:11
	FS – Technik – Kontrast Übungen				
2 *	2525 m FS mit Überkreuzen – 25 m FS mit Armen weit aussen	00:15	Technik	01:33	20:21
2 *	25½ Bahn mit FS Überkreuzen Rest Arme weit aussen	00:15	Technik	01:33	20:23
2 *	25 FS mit Arme weit aussen (½ Bahn Kopf aus dem Wasser, Rest normal)	00:15	Technik	01:33	20:24
2 *	25 FS mit konzentriertem Handeintauchen	00:15	Technik	01:33	20:26
1 *	200 Freistil	01:00	GA 1	04:42	20:27
4 *	75 FS – Paddeln (HS – ES – GL)	00:15	Technik	07:15	20:32
1 *	200 Freistil	01:00	GA 1	04:42	20:39
4 *	250 D – FS – R – FS – B – FS – R ...	00:30	Lagen	21:36	20:44
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	02:07	21:05
	FS – Indicator				
1 *	500 FS (Pyramide 1...3...5)	00:30	GA ½	09:28	21:08
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	21:17
1 *	500 FS (progressiv 1 ... 5)	00:30	GA 2	09:16	21:19
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	21:28
1 *	500 FS (ausbelasten)	00:30	WSA	08:26	21:30
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	21:38
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40

