

GA – Intervalle

2016-046-001

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:57
	FS – Technik II				
4 *	25 FS (NB)	00:15	Technik	03:05	19:06
2 *	50 FS (RA – LA) auf HE achten	00:20	Technik	02:45	19:10
2 *	50 FS (RA – LA) auf FSV	00:20	Technik	02:45	19:12
2 *	50 FS (RA – LA) auf AZ Prog	00:20	Technik	02:45	19:15
2 *	100 FS (AB – ½ AB – ¾ AB – GL)	00:30	Technik	05:10	19:18
2 *	100 FS (RA – LA – AB – GL)	00:30	Technik	05:10	19:23
1 *	100REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	03:13	19:28
	Lagen – Mix				
6 *	50Minilagen: D-B-R-FS (Wechsel 1/2 Bahn)	00:15	Lagen	07:23	19:31
2 *	15025 L4 – 50 L2 – 25 L3 – 50 L1	00:30	Lagen	06:53	19:39
2 *	150Lagenwechsel alle 25 m (kein FS)	00:45	Lagen	07:23	19:46
1 *	30025 L4 – 50 L2 – 75 L3 – 150 L1	01:00	Lagen	06:53	19:53
	FS – GA 1				
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:00
1 *	400 FS (konstanten Beinschlag achten)	00:30	GA 1	07:54	20:08
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:16
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25