

GA – Intervalle

2016-046-003

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:08
	FS – Technik				
2 *	100 FS (RA – LA – AB – GL)	00:30	Technik	05:10	20:18
2 *	100 FS (NB – GL – NBS – GL)	00:30	Technik	05:10	20:23
2 *	100 RtW – GL – FSV – GL	00:30	Technik	05:10	20:28
2 *	100 AZ Prog – GL – GB – GL	00:30	Technik	05:10	20:33
	Lagen Medley XXI				
3 *	50 D-FS R-FS B-FS	00:20	Lagen	03:56	20:38
3 *	50 D-B R-B FS-B	00:20	Lagen	03:56	20:42
3 *	50 D-R B-R FS-R	00:20	Lagen	03:56	20:46
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:50
	GA – Intervalle				
1 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	04:12	20:53
1 *	50 FS (zügig)	00:15	WSA	01:03	20:58
2 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	08:24	20:59
1 *	50 FS (zügig)	00:15	WSA	01:03	21:07
3 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	12:37	21:08
1 *	50 FS (zügig)	00:15	WSA	01:03	21:21
4 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	16:49	21:22
1 *	50 FS (zügig)	00:15	WSA	01:03	21:39
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40