

# Lagen – Tag

2016-047-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:01
	Delfin – Technik				
4 *	25Delfin Beine (Tauchen – Rücklage)	00:15	Beine	03:23	19:11
4 *	25Delfin EA (2 WB pro Zug In – Out)	00:15	Lagen	02:58	19:15
4 *	25Delfin Beine (Tauchen – mit BA)	00:15	Beine	03:23	19:18
4 *	25Delfin EA (Wechselseitig, Abdruck, kleiner Finger)	00:15	Lagen	02:58	19:21
4 *	25Delfin Beine (Tauchen – Rücklage)	00:15	Beine	03:23	19:24
6 *	25Delfin EA-GL-EA-GL (Y, Blick auf Wasser, abwärtsgerichtete Position)	00:15	Lagen	04:26	19:27
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:32
	Lagen Medley				
4 *	100 25 L4 – 75 FS 50 L3 – 50 FS 75 L2 – 25 FS 100 L1	00:30	Lagen	09:51	19:34
2 *	200 wie vorher aber 200 m	00:30	Lagen	08:51	19:44
4 *	100 wie vorher aber Abgangszeit nochmal 5 sec kürzer	00:30	Lagen	09:51	19:53
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:03
2 *	500 FS – Tempo Pyramide 50 GA1 – 100 GA ½ – 200 GA 2 – 100 GA ½ – 50 GA 1	01:00	GA ½	19:55	20:05
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25