

# Montags – 100er

2016-049-001

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:54
	FS - Technik - GA ½				
4 *	50 SL mit FS progressiv	00:15	Technik	05:10	19:04
1 *	200 FS (zügig)	00:30	GA ½	04:05	19:09
4 *	50 3RA-3LA mit HE + GB	00:15	Technik	05:10	19:14
1 *	200 FS (zügig)	00:30	GA ½	04:05	19:19
4 *	50 3Ra-3LA mit RtW	00:15	Technik	05:10	19:23
1 *	200 FS (zügig)	00:30	GA ½	04:05	19:28
	Lagen Medley XXIV				
1 *	100 DB - D - DBR - DR	01:00	Lagen	02:58	19:32
1 *	100 BB - B - BBR - BR	01:00	Lagen	02:58	19:35
1 *	100 FSB - FS - RB - R	01:00	Lagen	02:58	19:38
	Minilagen				
10 *	50 Minilagen: D-B-R-FS	00:15	Lagen	12:18	19:41
	Konstante Abgangszeit (ca. ø Zeit / Wettkampfstrecke + 15 s)				
3 *	100 FS	00:15	REKOM	07:25	19:53
3 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	06:18	20:01
3 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	06:08	20:07
3 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	06:01	20:13
3 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	05:31	20:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25