

Lagen – KA – Set

2016-050-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:28
	Technik				
	Heute mal ohne				
	Lagen Medley IV				
1 *	100D - R - B - FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	02:28	19:38
1 *	150D - R - B (Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	03:26	19:41
1 *	200R - B (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	04:25	19:44
1 *	200FS - R (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	04:25	19:48
1 *	150FS - B - R(Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	03:26	19:53
1 *	100FS - B - R - D (Wechsel alle 25 m)	00:30	Lagen	02:28	19:56
	FS - KA (300 - 200 - 100 - 50)				
3 *	300FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	18:02	19:59
3 *	200FS ohne Paddles mit PB	00:30	GA 1	12:37	20:17
3 *	100FS (progressiv innerhalb den 100ern)	00:15	GA 2	06:01	20:29
3 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	04:05	20:35
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40