

Ridlerbad 60*50 m

2016-051-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens .	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:02
3 *	50Beine - Delfin - (Brustlage - Rückenlage)	00:15	Technik	03:53	19:12
2 *	50Delfin GL (evtl. MPC)	00:15	Lagen	02:28	19:16
3 *	50Technik / Koordination (DAB, BADB,	00:15	Technik	03:53	19:18
2 *	50Delfin GL (evtl. MPC)	00:15	Lagen	02:28	19:22
3 *	50Beine - Rücken (Brustlage - Rückenlage)	00:15	Technik	03:53	19:24
2 *	50Rücken GL	00:15	Lagen	02:28	19:28
3 *	50Technik (AB, EA, Cherry Picking, ...)	00:15	Technik	03:53	19:31
2 *	50Rücken GL	00:15	Lagen	02:28	19:35
3 *	50Beine - Brust (Brustlage - Rückenlage)	00:15	Technik	03:53	19:37
2 *	50Brust GL	00:15	Lagen	02:28	19:41
3 *	50Brust Technik	00:15	Technik	03:53	19:43
2 *	50Brust GL	00:15	Lagen	02:28	19:47
3 *	50Beine - Freistil (Brustlage - Rückenlage)	00:15	Technik	03:53	19:50
2 *	50Freistil GL	00:15	Lagen	02:28	19:54
3 *	50Frestil Technik	00:15	Technik	03:53	19:56
2 *	50Freistil (GL)	00:15	Lagen	02:28	20:00
10 *	50Freistil	00:15	GA ½	11:28	20:02
10 *	50Freistil	00:10	GA ½	10:38	20:14
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25