

# Lagen – Indicator

2017-001-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
Lagen Technik					
6 *	25Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	04:38	19:13
2 *	501BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	02:35	19:18
2 *	503 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	02:35	19:20
2 *	50D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	02:35	19:23
2 *	50MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	02:35	19:25
6 *	25Beine - Lagen (Bauchlage und Rückenlage)	00:15	Technik	04:38	19:28
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:33
Lagen Medley XXI					
3 *	50R-D   B-D   FS-D	00:20	Lagen	03:56	19:34
3 *	50D-FS   R-FS   B-FS	00:20	Lagen	03:56	19:38
3 *	50D-B   R-B   FS-B	00:20	Lagen	03:56	19:42
3 *	50D-R   B-R   FS-R	00:20	Lagen	03:56	19:46
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:50
Indicator II					
8 *	50 FS (konstantes Tempo)	00:10	GA 1	08:44	19:51
4 *	100 FS (konstantes Tempo)	00:20	GA 1	08:44	20:00
2 *	200 FS (konstantes Tempo)	00:30	GA 2	08:01	20:09
1 *	400 FS (konstantes Tempo)	01:00	GA 2	08:01	20:17
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25