

# Technik – Ausdauer – Set

2017-003-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:00
8	*	50	FS – Technik (½ Bahn oder 25 m T – 25 m GL) RA – LA – AB – DS – GB – RtW – FSV – AZ PROG	00:15 00:00	Technik 00:00	10:20	19:10
1	*	400	FS – ruhiges gleichmäßiges Tempo	01:00	GA 1	08:24	19:20
8	*	50	FS – Technik mit Paddles (½ Bahn oder 25 m T – 25 m GL) RA – LA – AB – DS – GB – RtW – FSV – AZ PROG	00:15 00:00	Technik 00:00	10:20	19:29
1	*	400	FS – ruhiges gleichmäßiges Tempo	00:00			19:39
4	*	25	Freistil – progressiv	00:00			19:47
1	*	100	REKOM	00:00			19:50
8	*	100	Lagen D – R – B – FS    R – B – FS – D    B – FS – D – R ... FS – B – R – D    B – R – D – FS    R – D – FS – B ... evtl. Technik	00:30	Lagen	19:41	19:53
1	*	100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:13
1	*	400	FS – ruhiges gleichmäßiges Tempo	01:00	GA 1	08:24	20:16
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25