

Technik – Indicator

Gesamtumfang: 3800 m

2017-004-001

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53 18:59
			Freistil / Technik Basics			
2	*	50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))			
2	*	50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	02:35 19:12
2	*	50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten)	00:15	Technik	02:35 19:14
			Handicap Schwimmen			
5	*	50	Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	06:28 19:17
5	*	50	Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)			
			00:00	00:00		
1	*	100	REKOM			
			Lagen Mix IV			
			00:00	00:00		
2	*	100	Lagen (D – Rest FS)	00:30	Lagen	04:55 19:33
2	*	100	Lagen (D – R – Rest FS)	00:30	Lagen	04:55 19:38
2	*	100	Lagen (D – R – B – FS)	00:30	Lagen	04:55 19:43
1	*	100	REKOM	01:00	REKOM	03:13 19:48
			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	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57 20:25