

Technik – Indicator

2017-005-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:58
	Lagen Technik				
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)				
2 *	50 1BA2BB – 2BA1BB	00:15	Technik	02:35	19:13
2 *	50 3 BC (3BAFSB – 3BADB)	00:15	Technik	02:35	19:16
2 *	50 D-Low (3 DWB – 2 D)	00:15	Technik	02:35	19:18
2 *	50 MPC (1D – 1B)	00:15	Technik	02:35	19:21
1 *	200 Lagen (L – FS im Wechsel)	01:00	Lagen	04:55	19:23
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)				
	Lagen Medley XXI	00:00	00:00		
3 *	50 D-FS R-FS B-FS	00:15	Lagen	03:41	19:30
3 *	50 D-B R-B FS-B	00:15	Lagen	03:41	19:33
3 *	50 D-R B-R FS-R				
	Freistil (Tempo über alle Intervalle halten)				
6 *	100 Freistil – konstantes, kontrolliertes Tempo	00:15	GA 1	12:37	19:41
3 *	200 Freistil – konstantes, kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	12:37	19:53
2 *	300 Freistil – konstantes, kontrolliertes Tempo	00:30	GA 1	12:07	20:06
8 *	25 Lagen – schnell	00:20	Lagen	06:35	20:18
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25