

Beat the Segment

2017-005-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:12
Lagen Technik							
1	*	250	100 D - 75 R - 50 B - 25 FS	01:00	Lagen	05:54	20:22
1	*	250	100 R - 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	05:54	20:28
1	*	250	100 B - 75 FS - 50 D - 25 R	01:00	Lagen	05:54	20:34
1	*	250	100 FS - 75 D - 50 R - 25 B (100 m = B - AB - 50 GL) (75 m = B - AB - 25 GL)	01:00	Lagen	05:54	20:40
1	*	100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:46
Freistil - Beat the Segment							
1	*	600	FS - zügiges Tempo	01:00	GA 2	11:32	20:49
2	*	300	FS - zügig (mindestens schneller als $\frac{1}{2}$ 600 m Zeit)	01:00	GA 2	12:32	21:01
3	*	200	FS - zügig (mindestens schneller als $\frac{1}{3}$ 600 m Zeit)	00:45	GA 2	12:47	21:13
6	*	100	FS - zügig (mindestens schneller als $\frac{1}{2}$ 200 m Zeit)	00:30	GA 2	13:32	21:26
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40