

Wasserlage – FS

2017-006-001

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:00
	Technik – Wasserlage				
8 *	50 FS – Wasserlage				
4 *	50 FS mit PB	00:10	GA 1	04:22	19:21
4 *	50 FS mit PB (Knie)	00:10	GA 1	04:22	19:25
4 *	50 FS mit PB (Knöchel)	00:10	GA ½	04:15	19:29
4 *	50 FS				
		00:00	00:00		
1 *	100 REKOM				
	Lagen – gebrochen	00:00	00:00		
1 *	150 FS	00:15	Lagen	03:11	19:41
2 *	75 R oder B	00:15	Lagen	03:26	19:44
3 *	50 B oder R	00:15	Lagen	03:41	19:48
6 *	25 D (oder D – EA)	00:15	Lagen	04:26	19:51
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:56
	FS (zügig, reduzierte Pause)				
2 *	200 FS (zügig, const)	00:30	GA 2	08:01	19:59
2 *	200 FS (zügig, const)	00:20	GA 2	07:41	20:07
2 *	200 FS (zügig, const)	00:10	GA 2	07:21	20:15
1 *	100 dazwischen REKOM	00:15	REKOM	02:28	20:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25