

Lagen – Technik

2017-007-001

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:58
4 *	100 FS - Lagen Technik Pyramide FS progressiv (jede 100 m ca. 5 s schneller)	00:15	GA 2	08:01	19:08
3 *	200 Lagen (Rücken - Technik) RB - R - RB+RAD - R - RAB - R - KZ - R	00:30	Lagen	13:16	19:16
3 *	200 Lagen (Delfin - Technik) RDB - FS - DAB - FS - BADB - FS - D - FS	00:30	Lagen	13:16	19:29
3 *	200 Lagen (Brust - Technik) BB - B - BADB - B - BADB - B - BAB - B	00:30	Lagen	13:16	19:43
2 *	500 FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	20:31	19:56
4 *	100 FS (25m schnell - 50 locker 25 m schnell)	00:15	GA 2	08:01	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25