

Lagen – Technik

2017-008-001

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53 19:04
		Lagen Medley XXIV			
1 *	100	DB - D - DBR - D	00:30	Technik	02:35 19:14
1 *	100	FSB - R - RB - R	00:30	Technik	02:35 19:16
1 *	100	BB - B - BBR - B	00:30	Technik	02:35 19:19
1 *	100	FSB - FS - RB - FS	00:30	Technik	02:35 19:21
1 *	50	REKOM	00:30	REKOM	01:37 19:24
1 *	100	BADB - D - DAB - DR	00:30	Technik	02:35 19:26
1 *	100	RAD - R - RAB - R	00:30	Technik	02:35 19:28
1 *	100	2BA BB - B - BA2BB - B	00:30	Technik	02:35 19:31
1 *	100	FSDB - FS - FSAB - FS	00:30	Technik	02:35 19:33
1 *	100	REKOM	00:30	REKOM	02:43 19:36
		More Pace Work			
3 *	50	1 4 6 FS (Geschwindigkeit finden)	00:15	GA 2	03:23 19:39
3 *	100	2 5 7 FS (Geschwindigkeit halten)	00:15	GA 2	06:01 19:42
3 *	150	3 6 8 FS (Geschwindigkeit halten - Technik)	00:15	GA 2	06:01 19:48
1 *	100	REKOM	00:30	REKOM	08:39 19:54
4 *	100	1 - 4 FS (Geschwindigkeit finden)	00:15	GA 2	02:43 20:03
2 *	200	5 - 6 FS (Geschwindigkeit wie 100 m halten)	00:30	GA 2	08:01 20:05
1 *	400	7 FS (langsames, ruhiges, sauberes Tempo)	01:00	GA 2	08:01 20:13
					08:01
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	