

Entwicklung der GA

2017-008-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen + Technik + Beine	01:00	REKOM	14:20	20:11
12 * 50	Lagen T - GL oder Wechsel alle 25 m	00:15	Lagen	14:46	20:25
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:40
6 * 25	FS - Sprint	00:30	WSA	05:23	20:43
5 * 400	FS - konstantes, kontrolliertes Tempo	01:00	GA 1	42:02	20:48
8 * 50	½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA ½	09:10	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40