

Challenge

2017-014-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:58
	FS - Technik				
4 *	25 WB (kontrollierte Armführung und Armeinsatz, nach vorne schauen)	00:15	Technik	03:05	19:08
2 *	50 3 EA mit starker Schulterbewegung (ZE - anheben, ET - ins Wasser)	00:15	Technik	02:35	19:11
2 *	50 3 EA mit FSV (=> HE bei Zugbeginn)	00:15	Technik	02:35	19:13
2 *	25 HS (nur Zugfase, Hand unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	01:33	19:16
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:18
3 *	250 D - FS - R - FS - B - FS - R - FS - D - FS	00:30	Lagen	16:12	19:20
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:36
	Challenge yourself				
4 *	50 FS (25m NB => 25 prog)	00:15	GA 1	04:42	19:38
4 *	100 FS (WKT ø 1500)	00:15	GA 2	08:01	19:43
4 *	200 FS (In- Out)	01:00	GA 2	18:02	19:51
4 *	100 FS (WKT ø 1500)	00:15	GA 2	08:01	20:09
4 *	50 FS (25m NB => 25 prog)	00:15	GA 1	04:42	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30