

Osterferien Special

2017-015-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:04
	Technik				
2 *	50 FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit	00:15	Technik	02:35	19:14
2 *	50 FS (½ Bahn ES - ½ Bahn GL)	00:15	Technik	02:35	19:16
2 *	50 FS (½ Bahn HS - ½ Bahn GL)	00:15	Technik	02:35	19:19
2 *	50 FS (HE mit starkem Schulterheben)	00:15	Technik	02:35	19:22
1 *	50 locker	00:30	REKOM	01:37	19:24
	Lagen Medley II				
4 *	25 D R B FS	00:15	Lagen	02:58	19:26
4 *	50 D-R R-B B-FS ...	00:30	Lagen	05:55	19:29
4 *	75 D-R-B R-B-FS B-FS-D ...	00:30	Lagen	07:53	19:35
4 *	100 D-R-B-FS R-B-FS-D ...	01:00	Lagen	11:51	19:43
1 *	50 locker	00:30	REKOM	01:37	19:54
	Indicator II (konstantes Tempo über alle Strecken !!!)				
8 *	50 FS (konstantes Tempo)	00:10	GA 1	08:44	19:56
4 *	100 FS (konstantes Tempo)	00:20	GA 1	08:44	19:56
2 *	200 FS (konstantes Tempo)	00:30	GA 2	08:01	20:05
1 *	400 FS (konstantes Tempo)	01:00	GA 2	08:01	20:13
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30