

Osterferien Special III

2017-016-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:06
	Lagen Medley III (3 * (1 2 4))				
3 *	100 Lage II (z.B.: 1 * Rücken)	00:30	Lagen	07:23	19:16
6 *	50 Lage III (z.B.: 2 * Brust)	00:20	Lagen	07:53	19:23
12 *	25 Lage IV (z.B.: 4 * Delfin)	00:15	Lagen	08:53	19:31
	KA - Set				
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	19:40
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	19:47
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	19:48
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	19:55
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:02
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:03
1 *	400 FS mit Paddles	00:10	KA 1	07:11	20:10
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	01:37	20:17
8 *	25 FS (ungerade MZA - gerade FS progressiv)	00:15	Technik	06:10	20:18
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25