

# Osterferien Special IV

2017-016-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	09:53	18:58
	<b>Freistil / Technik Basics</b>				
3 *	50 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:30	Technik	04:38	19:08
3 *	50 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:30	Technik	04:38	19:12
3 *	50 3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:30	Technik	04:38	19:17
	<b>Lagen Medley VI</b>				
3 *	100 D - R - D - R	00:30	Lagen	07:23	19:22
3 *	100 R - B - R - B	00:30	Lagen	07:23	19:29
3 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	07:23	19:36
3 *	100 FS - D - FS - D	00:30	Lagen	07:23	19:44
	<b>Active rest RULES!</b>				
8 *	50 FS	00:15	GA 1	09:24	19:51
4 *	100 FS	00:15	GA 1	08:24	20:01
2 *	200 FS	00:15	GA 1	07:54	20:09
1 *	400 FS	00:15	GA 1	07:39	20:17
	<b>FS = GA 1 kurze Pause oder GA 2 längere Pause Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)</b>				
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25