

GA – Fahrtspiel

Gesamtumfang: 4100 m

2017-017-003

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	14:20	20:36
5 * 200	Technik / Atemnot RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (auf Zugfase achten) 2 * (2er R - 3 er - 3 er - 2 er L) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (auf Druckfase achten) 2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (auf ÜWF achten)	00:30	Technik	02:30	20:51
	Lagen Medley XIII				
1 * 150	D R - R B - B - B	00:30	Lagen	03:26	20:53
1 * 150	R B - B FS - FS - FS	00:30	Lagen	03:26	20:56
1 * 150	B FS - FS D - D - D	00:30	Lagen	03:26	21:00
1 * 150	FS D - D R - R - R	00:30	Lagen	03:26	21:03
	Fahrtspiel				
1 * 700	FS mit Pull Buoy 50 ha - 50 lo - 75 ha - 75 lo - 100 - 100 - 75 - 75 - 50 - 50	00:30	KA 1	12:47	21:07
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	02:43	21:20
1 * 500	FS - Fahrtspiel 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50	00:30	GA 2	09:16	21:22
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	02:43	21:32
1 * 300	FS 50 lo - 200 ha - 50 lo	00:30	WSA	05:16	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40