

GA – Intervalle

2017-018-003

Gesamtumfang: 4100 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Dauer | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|-------|---------|
| 1 * 800 | Einschwimmen mit Beinen und Technik | 01:00 | REKOM | 18:47 | 20:07 |
| | Lagen Medley II | | | | |
| 4 * 25 | D R B FS | 00:15 | Lagen | 02:58 | 20:26 |
| 4 * 50 | D-R R-B B-FS ... | 00:30 | Lagen | 05:55 | 20:29 |
| 4 * 75 | D-R-B R-B-FS B-FS-D ... | 00:30 | Lagen | 07:53 | 20:35 |
| 4 * 100 | D-R-B-FS R-B-FS-D ... | 01:00 | Lagen | 11:51 | 20:42 |
| 1 * 100 | Aktive Erholung | 01:00 | REKOM | 03:13 | 20:54 |
| 1 * 400 | 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo – 100 m VK | 01:00 | GA 1 | 08:24 | 20:58 |
| 1 * 400 | 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo – 100 m VK | 01:00 | GA 1 | 08:24 | 21:06 |
| 1 * 400 | 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo – 100 m VK | 01:00 | GA 1 | 08:24 | 21:14 |
| 1 * 400 | 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo – 100 m VK | 01:00 | GA 1 | 08:24 | 21:23 |
| 1 * 400 | 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo – 100 m VK | 01:00 | GA 1 | 08:24 | 21:31 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 04:57 | 21:40 |