

Mehr Speed durch Geschwindigkeit

Gesamtumfang: 3600 m

2017-019-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:00
3 * 250	Lagen Medley VIII Lagenspiel L4 - L3 - L2 - L1 (Wechsel nach 25, 50, 75, 100) D R B FS - FS D R B - B FS D R	01:00	Lagen	17:42	19:14
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:32
2 * 200	FS (innerhalb 200 progressiv)	00:45	GA 2	08:31	19:34
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	19:42
2 * 200	FS (1 .. 2 gesteigert)	00:45	GA 2	08:31	19:46
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	19:54
2 * 200	FS (In - Out)	00:45	GA 2	08:31	19:57
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:06
10 * 50	FS (a f a y c)	00:30	VK	12:15	20:12
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25