

# Fahrtspiel

2017-022-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:30
	Atmungsrhythmus				
4 * 50	FS (alles auf ungewohnte Seite)	00:15	GA 1	04:42	19:44
1 * 200	FS (ZA + 2, ZA + 3, ZA + 2, ZA + 3)	00:15	GA 1	03:57	19:49
	Lagen Mix II				
1 * 100	Lagen (75 D - 25 R)	00:30	Lagen	02:28	19:53
1 * 100	Lagen (75 R - 25 B)	00:30	Lagen	02:28	19:55
1 * 100	Lagen (75 B - 25 FS)	00:30	Lagen	02:28	19:57
1 * 100	Lagen (75 FS - 25 D)	00:30	Lagen	02:28	20:00
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:02
	Fahrtspiel				
1 * 500	FS mit Paddles 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 - 100 - 50	00:30	KA 2	09:00	20:06
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	02:43	20:15
1 * 400	FS mit Paddles 100 ha - 50 lo - 100 ha - 50 lo - 100 ha	00:30	KA 2	07:18	20:17
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	02:43	20:25
1 * 300	FS mit Paddles 100 lo - 100 ha - 100 lo	00:30	KA 2	05:36	20:27
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	02:43	20:33
1 * 200	FS mit Paddles 200 m ha	00:30	KA 2	03:54	20:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40