

FS – bis zum bitteren Ende

2017-024-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	18:58
	Freistil / Technik Basics				
3 *	50 3 EA Aktiv (= aktiver AZ achten, RtW, WF, HE, GB ...)	00:15	Technik	03:53	19:08
3 *	50 3 EA Passiv (= auf passiven AZ achten, Armhaltung, nicht absinken, gestreckt)	00:15	Technik	03:53	19:12
3 *	50 50 FS - 25 NB (schnell)	00:15	Technik	03:53	19:16
3 *	50 NB - Sprint	00:15	Technik	03:53	19:20
1 *	50 REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	01:22	19:24
	Lagen Medley XV				
1 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:25
1 *	150 Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:28
1 *	200 Lagen (B - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:31
1 *	200 Lagen (R - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:35
1 *	150 Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:40
1 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:43
	FS - bis zum bitteren Ende - Wiederholungen				
1 *	200 FS	01:00	REKOM	05:27	19:46
1 *	200 FS	01:00	GA 1	04:42	19:51
1 *	200 FS	01:00	GA 1/2	04:35	19:56
1 *	200 FS	01:00	GA 2	04:31	20:01
1 *	200 FS	01:00	WSA	04:10	20:05
1 *	200 FS	01:00	VK	03:54	20:10
5 *	50 REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	06:48	20:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25