

Indicator VI

2017-029-001

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen FS - Technik, Orientierung, Tauchen, Beine, ...	01:00	REKOM	18:47	19:05
5 *	250 Lagen Mix III D - FS - R - FS - B - FS - R ...	00:30	Lagen	27:01	19:24
1 *	100 REKOM	00:15	REKOM	02:28	19:51
Be aggressive (konstantes Tempo - reduzierte Pause)					
3 *	100 FS gesteigert (REKOM - 1500 WKT - 1000 WKT)	00:15	GA ½	06:08	19:53
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:00
3 *	100 FS gesteigert (1500 WKT - 1000 WKT - 500 WKT)	00:15	GA 2	06:01	20:01
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:07
3 *	100 FS gesteigert (1000 WKT - 500 WKT - 100 WKT)	00:15	WSA	00:00	20:08
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:08
3 *	100 FS gesteigert (500 WKT - 1000 WKT - 1500 WKT)	00:15	GA 2	06:01	20:10
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:11
3 *	100 FS gesteigert (1000 WKT - 1500 WKT - REKOM)	00:15	GA ½	06:08	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25