

# Lagen – Dies und Das – Indicator

2017-041-002

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	00:00	REKOM	08:53	19:25
4 * 75	Beine Lagen TDWB – RDB – FS TFSB – RB – FS (Arme am OS) TBB – RBB – FS TFSB – RB – FS (Arme gestreckt)	00:20	Beine	08:29	19:34
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:43
	Lagen Koordination I				
2 * 50	BA/FSB – DA/FSB	00:20	Technik	01:03	19:45
2 * 50	FSA/DB – BA/DB	00:20	Technik	01:03	19:47
2 * 50	RG/RB – RA/RBB	00:20	Technik	01:03	19:50
2 * 50	FSA/BB – DA/BB	00:20	Technik	01:03	19:53
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:56
1 * 150	D   R – R   B – B – B	00:30	Lagen	03:26	19:58
1 * 150	R   B – B   FS – FS – FS	00:30	Lagen	03:26	20:01
1 * 150	B   FS – FS   D – D – D	00:30	Lagen	03:26	20:05
1 * 150	FS   D – D   R – R – R	00:30	Lagen	03:26	20:08
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:12
4 * 100	FS – Indicator – konstante Abgangszeit über alle 100er	00:15	GA 1	08:24	20:14
5 * 100	FS – Indicator – konstante Abgangszeit über alle 100er	00:10	GA 1	10:06	20:22
8 * 75	FS – Indicator – konstante Abgangszeit über alle 100er	00:05	GA 1	11:47	20:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44