

Indicator – Leistungskontrolle

2017-044-002

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:30
12 * 50	Lagen / FS – Technik EA, AB, FSV, RTW, WB, GS, GB, ...	00:20	Technik	16:30	19:40
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:57
4 * 50	Minilagen Minilagen: D-B-R-FS	00:15	Lagen	04:55	19:58
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:07	20:03
Leistungskontrolle (600 gebrochen)					
2 * 300	Freistil (zügiges Tempo)	01:00	GA 2	12:32	20:04
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:17
3 * 200	Freistil (zügiges Tempo)	00:45	GA 2	12:47	20:18
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:31
4 * 150	Freistil (zügiges Tempo)	00:30	GA 2	12:32	20:33
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:45
6 * 100	Freistil (zügiges Tempo)	00:15	GA 2	12:02	20:47
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:59