

# GA 1 mit schnellen Lagen

2017-045-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:04
	Lagen Sandwich - Zum warm werden				
2 * 50	FS	00:00	Lagen	01:58	20:14
2 * 75	D - R - B	00:00	Lagen	02:56	20:16
2 * 50	FS	01:00	Lagen	03:58	20:19
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:23
	FS Technik - Basics				
2 * 100	3 EA - GL - 3 EA - GL (aktiver Arm / passiver Arm achten)	00:30	Technik	05:10	20:25
2 * 100	AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL	00:30	Technik	05:10	20:30
2 * 100	AB - GL - ABH - GL	00:30	Technik	05:10	20:35
2 * 100	NB - GL - NBS - GL	00:30	Technik	05:10	20:40
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:46
	GA - Set				
1 * 500	FS	01:00	GA 1	10:16	20:47
8 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	07:31	20:57
1 * 400	FS mit Pullbuoy	01:00	GA 1	08:24	21:05
8 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	07:31	21:13
1 * 300	FS mit APB	01:00	GA 1	06:33	21:21
8 * 25	Lagen - schnell	00:30	GA 2	07:31	21:27
1 * 200	FS	01:00	GA 1	04:42	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40