

# Beine – Beine – Beine

2017-048-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53 19:29
6 *	50	FS - Beine mit Brett	00:15	Beine	08:39 19:39
2 *	100	FS mit betontem BS	00:20	GA 1	04:22 19:47
6 *	25	FSB Koordination (BA - FSB, DA - FSB, RAD - FSB)	00:15	Beine	05:04 19:52
2 *	100	FS mit betontem BS	00:20	GA 1	04:22 19:57
6 *	25	KoS (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Beine	05:04 20:01
2 *	100	FS mit betontem BS	00:20	GA 1	04:22 20:06
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	02:07 20:11
		Lagen Mix			
3 *	25	Lage 4	00:00	Lagen	00:29 20:13
3 *	50	Lage 3	00:00	Lagen	00:59 20:14
3 *	75	Lage 2	00:00	Lagen	04:25 20:17
3 *	150	Lage 1	01:00	Lagen	11:49 20:22
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	02:07 20:33
2 *	200	FS	00:30	GA 1	08:24 20:36
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31 20:44