

Nur 50er und 100er

2017-049-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53 18:58
4 *	50	FS - Technik (SL → Rest progressiv)	00:15	Technik	05:10 19:08
1 *	200	FS (zügig)	00:30	GA 2	04:01 19:08
4 *	50	FS - Technik (3RA, 3LA mit RtW und FSV)	00:15	Technik	05:10 19:13
1 *	200	FS (zügig)	00:30	GA 2	04:01 19:17
4 *	50	FS - Technik (3RA, 3LA mit AZ progressiv)	00:15	Technik	05:10 19:22
1 *	200	FS (zügig)	00:30	GA 2	04:01 19:26
4 *	50	FS - Technik (3RA, 3LA mit HE + GB)	00:15	Technik	05:10 19:31
1 *	200	FS (zügig)	00:30	GA 2	04:01 19:35
Lagen - Technik - Medley					
1 *	100	DB - D - DBR - D	00:30	Lagen	02:28 19:44
1 *	100	BB - B - BBR - B	00:30	Lagen	02:28 19:44
1 *	100	FSB - FS - RB - R	00:30	Lagen	02:28 19:47
10 *	50	Mini-Lagen (D - B - R - FS) Lage nach 12,5 m wechseln	00:15	Lagen	12:18 19:52
Konstante Abgangszeit (WKT + 15s)					
2 *	100	FS	00:15	GA 1	04:12 20:04
2 *	100	FS (ca 2s schneller)	00:15	GA 1	04:12 20:04
2 *	100	FS (ca 2s schneller als die vorherigen 2 * 100)	00:15	GA ½	04:05 20:08
2 *	100	FS (ca 2s schneller als die vorherigen 2 * 100)	00:15	GA 2	04:01 20:12
2 *	100	FS (ca 2s schneller als die vorherigen 2 * 100)	00:15	WSA	03:40 20:16
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27 20:24