

Stroke Count

2017-050-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53 19:01
2 *	50	FS - 3EA (aktiver AZ RtW, WF, HE)	00:15	Technik	02:35 19:11
2 *	50	FS - 3EA (passiver Arm, schulterbreit, gestreckt, an WO)	00:15	Technik	02:35 19:11
2 *	50	FS - Faust (½ Bahn - GL ...)	00:15	Technik	02:35 19:13
2 *	50	FS - UWF (auf progressiven Armzug achten)	00:15	Technik	02:35 19:16
2 *	100	FS - AB - ¾ AB - ½ AB - GL	00:15	Technik	04:40 19:18
1 *	100	REKOM	00:15	REKOM	02:28 19:26
12 *	50	Lagen - FS Mix (D-FS, R-FS, B-FS, D-FS, ...) 25 m Lage schnell - 25 m FS ruhig	00:20	Lagen	15:46 19:28
1 *	100	REKOM	00:15	REKOM	02:28 19:44
Stroke Count					
5 *	50	FS (AZ reduzieren, konstante Zeit)	00:15	GA 1	05:53 19:46
5 *	50	FS (Zeit reduzieren, AZ konstant)	00:15	GA 1	05:53 19:46
6 *	50	FS - konstante ZZ (wie im SC ermittelt)	00:15	GA 1	07:03 19:58
4 *	75	FS - konstante ZZ (wie im SC ermittelt)	00:15	GA 1	06:33 19:58
3 *	100	FS - konstante ZZ (wie im SC ermittelt)	00:15	GA 1	06:18 20:05
2 *	150	FS - konstante ZZ (wie im SC ermittelt)	00:15	GA 1	06:03 20:12
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27 20:24