

Ridlerbad 60 * 50

2017-051-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53 18:58
3 *	50	Delfin Beine (Bauch- und Rücklage)	00:15	Beine	04:19 19:08
2 *	50	Delfin GL (evtl. MPC)	00:15	Lagen	02:28 19:08
3 *	50	Delfin Technik, Koordination (DAB, BADB, DAFSB, ...)	00:15	Technik	03:53 19:13
2 *	50	Delfin GL (evtl. MPC)	00:15	Lagen	02:28 19:15
3 *	50	Beine Rücken (Bauch- und Rücklage)	00:15	Beine	04:19 19:21
2 *	50	Rücken	00:15	Lagen	02:28 19:21
3 *	50	Rücken Technik (AB, EA ...)	00:15	Technik	03:53 19:26
2 *	50	Rücken	00:15	Lagen	02:28 19:28
3 *	50	Brust (Bauch- und Rücklage)	00:15	Beine	04:19 19:34
2 *	50	Brust	00:15	Lagen	02:28 19:34
3 *	50	Brust (AB, EA, ...)	00:15	Technik	03:53 19:39
2 *	50	Brust	00:15	Lagen	02:28 19:41
3 *	50	Freistil (Bauch- und Rücklage) evtl KoS	00:15	Beine	04:19 19:48
2 *	50	Freistil (MZA)	00:15	Lagen	02:28 19:48
3 *	50	Freistil (AB, EA, RtW, ...)	00:15	Technik	03:53 19:52
2 *	50	Freistil	00:15	Lagen	02:28 19:54
5 *	50	Mini Lagen (D - B - R - FS) Wechsel alle 12,5 m	00:15	Lagen	06:09 20:01
15 *	50	5 * 3 * 50m FS gesteigert 1..3	00:15	GA ½	17:11 20:07
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27 20:24