

Handicap Schwimmen

2018-07-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:28
Lagen Medley				
3 *	50 Lagen (25D25FS - 25FS25D - 50D)	00:15	Lagen	19:38
1 *	150 Freistil (auf konstanten BS achten, Streamline)	00:30	GA 1	19:42
3 *	50 Lagen (25R25FS - 25FS25R - 50R)	00:15	Lagen	19:45
1 *	150 Freistil (auf konstanten BS achten, Streamline)	00:30	GA 1	19:49
3 *	50 Lagen (25B25FS - 25FS25B - 50B)	00:15	Lagen	19:52
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:56
Freistil - Geschwindigkeitsspiel				
4 *	75 Freistil (25 FSB + 50 FS)	00:30	Beine	19:59
4 *	75 Freistil mit PB (verschiedene Position)	00:30	Technik	20:08
4 *	75 3 EA (RtW, WF, HE, AZ Prog)	00:30	Technik	20:17
Handicap Schwimmen				
5 *	50 Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	20:25
5 *	50 Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	20:31
Freistil - Geschwindigkeitsspiel				
3 *	50 Freistil progressiv	00:15	GA ½	20:38
1 *	150 Freistil (Atemrhythmus wechseln - 50 m)	00:30	GA 1	20:41
3 *	50 Freistil zügig	00:15	GA 2	20:44
1 *	150 Freistil (Atemrhythmus wechseln - 50 m)	00:30	GA 1	20:48
3 *	50 Freistil degressiv	00:15	GA ½	20:51
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55