

Indicator zum Abschluss

2018-30-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	500 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
4 *	100 Lagen Medley (konstante Abgangszeit innerhalb den 4 * 100) 25 L4 - 75 FS 50 L3 - 50 FS 75 L2 - 25 FS 100 L1	00:30	Lagen	19:11
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:21
	Indicator			
2 *	200 01 10 Freistil - ruhiges kontrolliertes Tempo	00:30	REKOM	19:25
2 *	50 Rücken / Rückenabschlag	00:30	REKOM	19:34
2 *	200 02 09 Freistil - Langstreckentempo	00:30	GA ½	19:38
2 *	50 Rücken / Rückenabschlag	00:30	REKOM	19:46
2 *	200 03 08 Freistil - 1500 WKT	00:30	GA 2	19:49
2 *	50 Rücken / Rückenabschlag	00:30	REKOM	19:57
2 *	200 04 07 Freistil - 500 WKT	00:30	WSA	20:00
2 *	50 Rücken / Rückenabschlag	00:30	REKOM	20:08
2 *	200 05 06 Freistil - 200 WKT	00:30	VK	20:11
2 *	50 Rücken / Rückenabschlag	00:30	REKOM	20:18
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:21
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24