

# Lagen – Mix

2018-49-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:27
4 * 100	FS – Lagen Technik Pyramide (1. Hälfte mit Flossen) FS progressiv (jede 100 m ca. 5 s schneller)	00:15	GA 2	19:36
3 * 200	Lagen (Rücken – Technik) RB – R – RB+RAD – R – RAB – R – KZ – R	00:30	Lagen	19:44
2 * 500	FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	01:00	GA 1	19:58
3 * 200	Lagen (Delfin – Technik) RDB – FS – DAB – FS – BADB – FS – D – FS	00:30	Lagen	20:18
4 * 100	FS (25m schnell – 50 locker 25 m schnell)	00:15	GA 2	20:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40