

Lagen – Mix

2018-50-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:29
3 *	250 Technik / Atemnot (Lagen) Freistil: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - FA - GL - AB - GL Rücken: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - FA - GL - AB - GL Brust: Beine - GL - 2BABB - GL - BA2BB - GL - FA - GL - AB - GL	00:30	Technik	19:39
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:56
	Lagen Mix II			
1 *	100 Lagen (75 FS - 25 R)	00:30	Lagen	19:58
1 *	400 100 m L - 300 m FS	00:30	GA 1	20:01
1 *	100 Lagen (75 R - 25 B)	00:30	Lagen	20:09
1 *	400 200 m L - 200 m FS	00:30	GA 1	20:11
1 *	100 Lagen (75 B - 25 D)	00:30	Lagen	20:19
1 *	400 300 m L - 100 m FS	00:30	GA 1	20:22
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:30
1 *	400 Frestil mit Flossen	00:30	GA 1	20:32
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40