

# VAE

2019-50-001

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
3 * 150	1. Beine FS B mit Brett - 50 FS mit Flossen	00:20	Beine	19:08
4 * 100	2. Arme FS mit PB fixiert	00:30	KA 1	19:20
2 * 25	FS fixiert	00:15	KA 1	19:29
4 * 100	3. Lagen T - GL - T - GL (50m gleiche Lage)	00:30	Lagen	19:30
7 * 50	4. Koordination MPC, 3BC, Dlow, BAFSB, DAFSB, ...	00:20	Technik	19:40
4 * 100	5. Technik FS - Technik (Basics)	00:30	Technik	19:50
8 * 100	GA 1 - Set (konstantes Tempo) Freistil - konstante Abgangszeit	00:10	GA 1	20:00
6 * 50	Lagen schnell (25m - 25 aktive Erholung)	00:20	Lagen	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24