

Lagen / Indicator

2019-52-003

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:09
	Lagen - Technik			
6 *	25 Lagen - Beine - Tauchen	00:20	Technik	20:19
4 *	50 Brust Arme mit Delfinbeine / Brust Arme mit Freistil Beine (mit Flosse)	00:20	Beine	20:24
4 *	50 FS - Arme / B - Arme mit Band	00:20	Technik	20:30
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:36
	Lagen			
3 *	50 D - FS / B - FS / R - FS	00:15	Lagen	20:38
3 *	50 D - B / R - B / FS - B	00:15	Lagen	20:42
3 *	50 D - R / B - R / FS - R	00:15	Lagen	20:45
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:49
	Indicator			
8 *	50 FS - zügig (konstantes Tempo über alle 50er, konstanter Abgang)	00:10	GA 2	20:51
4 *	100 FS - zügig (konstantes Tempo über alle 50er, konstanter Abgang)	00:20	GA 2	21:00
2 *	200 FS	00:40	GA ½	21:08
1 *	400 FS	01:00	GA ½	21:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25