

## Lagen / GA - Stabi

2021-43-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
6 * 50	Koordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) MPC (2D - 2B - 2D ...)	00:15	Technik	19:15
4 * 25	FS mit Band (Wasserlage)	00:10	Technik	19:23
3 * 100	FS mit PB und Band	00:30	Technik	19:26
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:34
8 * 50	25m (R oder D - Beine) - 25m FS progressiv (mit Flossen)	00:30	Ga 1/2	19:37
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:48
4 * 100	25 D -> Rest FS (mit Flossen)	00:30	Ga 1/2	19:50
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:59
5 * 200	FS / D - mix 75 - 90 m FS -> Rest D	00:45	Ga 1/2	20:02
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24