

Get ready

2023-016-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
	Lagen			
2 * 100	Nebenlage 1	00:20	Lagen	19:26
4 * 50	Nebenlage 2	00:20	Lagen	19:31
8 * 25	Nebenlage 3	00:20	Lagen	19:36
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:43
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (passiven Arm)	00:30	Technik	19:45
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (aktiver Arm - Zugfase)	00:30	Technik	19:50
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (aktiver Arm - Druckfase)	00:30	Technik	19:55
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:00
	konstant zügiges Tempo bei reduzierter Pause			
4 * 100	FS	00:15	GA 2	20:02
3 * 100	FS	00:10	GA 2	20:10
2 * 100	FS	00:05	GA 2	20:16
4 * 50	FS	00:02	GA 2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24