

Technik mit Paddles

2017-020-002

Gesamtumfang: 3125 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:30
	FS - Technik II mit Paddles				
4 *	25 FS (NB)	00:15	Technik	03:05	19:44
2 *	50 FS (RA - LA) auf HE achten	00:20	Technik	02:45	19:47
2 *	50 FS (RA - LA) auf FSV	00:20	Technik	02:45	19:50
2 *	50 FS (RA - LA) auf AZ Prog	00:20	Technik	02:45	19:53
2 *	100 FS (AB - $\frac{1}{2}$ AB - $\frac{3}{4}$ AB - GL)	00:30	Technik	05:10	19:56
2 *	100 FS (RA - LA - AB - GL)	00:30	Technik	05:10	20:01
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:06
	Lagen - Medley				
1 *	50 FS	00:10	GA 1	01:06	20:09
1 *	75 Lagen (D-R-B)	00:30	Lagen	01:58	20:10
1 *	100 FS (Tempo: 2*50)	00:10	GA 1	02:01	20:12
1 *	75 Lagen (D-R-B)	00:30	Lagen	01:58	20:14
1 *	150 FS (Tempo: 3*50)	00:10	GA 1	02:57	20:16
1 *	75 Lagen (D-R-B)	00:30	Lagen	01:58	20:19
1 *	200 FS (Tempo: 4*50)	00:10	GA 1	03:52	20:21
1 *	75 Lagen (D-R-B)	00:30	Lagen	01:58	20:25
1 *	250 FS (Tempo: 5*50)	00:10	GA 1	04:48	20:27
1 *	75 Lagen (D-R-B)	00:30	Lagen	01:58	20:32
1 *	300 FS (Tempo: 6*50)	00:10	GA 1	05:43	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40