

Lagen / GA

2026-03-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagenpyramide			
4 *	25 L4 (z.B.:Delfin)	00:30	Lagen	19:22
2 *	50 L3 (z.B. Brust)	00:30	Lagen	19:26
2 *	100 L2 (z.B. Rücken)	00:30	Lagen	19:29
3 *	50 L3 (z.B. Brust)	00:30	Lagen	19:34
4 *	25 L4 (z.B.:Delfin)	00:30	Lagen	19:39
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:43
	Technik (bei RA - 3 Züge links / rechts)			
2 *	50 RA - LA mit AB mit RtW	00:15	Technik	19:45
2 *	50 RA - LA mit FSV	00:15	Technik	19:48
2 *	50 RA - LA mit progressiven AZ	00:15	Technik	19:50
2 *	50 AB - $\frac{1}{2}$ AB - $\frac{3}{4}$ AB - GL	00:15	Technik	19:53
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:56
8 *	100 Freistl 25m schnell - 75m GA 1 (ruhig) - kurze Pause	00:10	GA 1/2	19:58
1 *	500 FS mit Paddles (10 min Dauerschwimmen)	01:00	KA 1	20:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24