

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 - ½ AB - ¾ AB - GL	00:15	Technik	19:53
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:56
8	*	100	Freistl	00:10	GA 1/2	19:58
25m schnell - 75m GA 1 (ruhig) - kurze Pause						
1	*	500	FS mit Paddles (10 min Dauerschwimmen)	01:00	KA 1	20:14
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24