

Lagen und Speed

2026-27-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
Lagen Medley						
1	*	50	Mini - Lagen (D - B / R - FS)	00:15	Lagen	19:20
2	*	50	Lagen (D - R) (25 Wechsel)	00:15	Lagen	19:21
3	*	50	Lagen (D - R - B) (50 Wechsel)	00:15	Lagen	19:24
4	*	50	Lagenwechsel (D - R / R - B / B - FS / FS - D)	00:15	Lagen	19:27
5	*	50	Lagen (D - R - B) (50 Wechsel)	00:15	Lagen	19:32
5	*	50	dazwischen immer 50m REKOM	00:15	REKOM	19:38
6	*	50	25m NB - Rest locker	00:20	Technik	19:44
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:52
6	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	19:54
5	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:01
4	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:06
3	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:10
2	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:14
1	*	50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:16
6	*	50	dazwischen immer 50m REKOM	00:15	REKOM	20:17
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25