

Lagen – Koordination – GA

2016-041-002

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:31
4 *	50DB - Koordination BA-DB, RAD-DB FSA-DB, RA-DB	00:15	Technik	05:10	19:41
4 *	50B - Koordination 1BA 2BB - 2BA 1 BB Brust diagonal (RA LB - LA RB)	00:15	Technik	05:10	19:46
6 *	25Tauchen BB, DB, FSB mit BTZ	00:20	Technik	05:07	19:52
1 *	100REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:57
	Lagen Medley XV				
1 *	100Lagen (D-R-B-FS)	00:15	Lagen	02:13	20:00
1 *	150Lagen (R-B-FS)	00:20	Lagen	03:16	20:02
1 *	200Lagen (R-B)	00:30	Lagen	04:25	20:05
1 *	150Lagen (R-B-FS)	00:20	Lagen	03:16	20:10
1 *	100Lagen (D-R-B-FS)	00:15	Lagen	02:13	20:13
1 *	100REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:15
10 *	100FS (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 1	21:01	20:19
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40