

FS – Wasserlage

2016-044-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:02
10 *	50 Technik – Wasserlage – Gleiten KoS KoS mit Unterwasserkraul HS – Schwimmen AB-Schwimmen – OS Badewanne mit Überkopfpaddeln	00:20	Technik	13:45	19:12
8 *	25 FS – (Stroke Count – Basis suchen)	00:10	GA 1	05:02	19:26
16 *	25 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:10	GA 1	10:04	19:31
8 *	50 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:20	GA 1	10:04	19:41
4 *	75 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:30	GA 1	07:33	19:51
2 *	100 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:30	GA 1	04:42	19:58
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:03
8 *	50 FS (Stroke Count wie in Basis ermittelt, aber schneller)	00:15	GA ½	09:10	20:05
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:14
8 *	50 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:05	GA 1	08:04	20:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25