

Lagen – Technik – GA – SET

2016-044-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:05
10 *	50 Lagentechnik Lagen – Beine Lagen – Abschlag Lagen – Koordination Lagen – Technik	00:20	Technik	13:45	19:14
	Lagen Medley XI				
3 *	50 D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	03:56	19:28
3 *	50 R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	03:56	19:32
3 *	50 B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	03:56	19:36
3 *	50 FS – D FS – B FS – R	00:20	Lagen	03:56	19:40
	FS – GA – Set				
12 *	100 FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (15" – 10" – 5" – 15" – 10"...)	00:10	GA 1	24:13	19:44
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:08
12 *	50 FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (15" – 10" – 5" – 15" – 10"...)	00:10	GA 1	13:07	20:11
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25