

Stroke Count

2016-050-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
	Freistil / Technik Basics				
2 *	50 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	02:45	19:12
2 *	50 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:20	Technik	02:45	19:15
2 *	50 Faust ($\frac{1}{2}$ FA - GL)	00:20	Technik	02:45	19:18
2 *	50 3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:20	Technik	02:45	19:21
2 *	100 AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL	00:20	Technik	04:50	19:23
2 *	150 Lagen (Wechsel alle 25 m) D - FS - R - FS - B - FS	01:00	Lagen	07:53	19:28
8 *	25 FS - (Stroke Count - Basis suchen)	00:10	GA 1	05:02	19:36
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	19:59
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:03
8 *	50 FS (Stroke Count wie in Basis ermittelt, aber schneller)	00:15	GA $\frac{1}{2}$	09:10	20:06
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:15
8 *	50 FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:05	GA 2	07:41	20:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25