

# Stehvermögen

2017-009-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen + Technik + Beine	01:00	REKOM	14:20	19:02
	Lagen Mix IV (alle drei Lagen = D, R, B)				
3 *	100 Lagen (D - Rest FS) (R - Rest FS) (B - Rest FS)	00:30	Lagen	07:23	19:16
3 *	100 Lagen (D - R - Rest FS) (R - B - Rest FS) (B - D - Rest FS)	00:30	Lagen	07:23	19:24
3 *	100 Lagen (D - R - B - FS) (R - B - FS - D) (B - R - FS - D)	00:30	Lagen	07:23	19:31
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:38
	FS - Stehvermögen				
2 *	400 FS - 2 Hälfte schneller als die erste	00:45	GA ½	15:50	19:42
3 *	200 Freistil - 2 Hälfte schneller als die erste	00:30	GA ½	12:15	19:58
4 *	100 Freistil - 2 Hälfte schneller als die erste	00:30	GA ½	09:10	20:10
8 *	25 ½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA ½	05:35	20:19
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25