

Schnelligkeitsausdauer – Lagen

2017-011-001

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:04
4 *	100 Freistil - Technik FA, AB, 3 LARA - FSV + RtW, 3 LARA - passiver Arm	00:30	Technik	10:20	19:14
	Lagen				
1 *	200 D - FS	00:30	Lagen	04:25	19:25
1 *	200 B - FS	00:30	Lagen	04:25	19:29
1 *	200 R - FS	00:30	Lagen	04:25	19:33
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:38
1 *	300 FS (ruhiges Tempo - saubere Technik)	00:30	GA 1	06:03	19:41
2 *	25 Delfin - zügig	00:10	Lagen	01:19	19:47
1 *	300 FS (ruhiges Tempo - saubere Technik)	00:30	GA 1	06:03	19:48
4 *	25 Rücken - zügig	00:10	Lagen	02:38	19:54
1 *	300 FS (ruhiges Tempo - saubere Technik)	00:30	GA 1	06:03	19:57
6 *	25 FS (schnell - wirklich schnell)	00:10	WSA	03:23	20:03
1 *	300 FS (ruhiges Tempo - saubere Technik)	00:30	GA 1	06:03	20:07
8 *	25 Lagen - zügig	00:10	Lagen	05:15	20:07
1 *	300 FS (ruhiges Tempo - saubere Technik)	00:30	GA 1	06:03	20:18
10 *	25 FS (schnell - wirklich schnell)	00:10	WSA	05:38	20:18
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30