

Indicator VI

2017-028-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen FS - Technik, Orientierung, Tauchen, Beine, ...	01:00	REKOM	18:47	19:02
Lagen Mix III					
2 *	125 25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:30	Lagen	05:54	19:21
2 *	125 wie oben R - FS - R	00:30	Lagen	05:54	19:27
2 *	125 wie oben B - FS - B	00:30	Lagen	05:54	19:33
2 *	125 wie oben FS - FS - FS	00:30	Lagen	05:54	19:39
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	19:45
Indicator VI					
1 *	500 FS (Pyramide 1...3...5) GA 1 - GA ½ - GA 2 - GA ½ - GA 1	00:30	GA 2	09:16	19:48
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	19:57
1 *	500 FS (progressiv 1 ... 5) GA 2 - GA ½ - GA 1 - GA ½ -GA 2	00:30	GA 2	09:16	20:00
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:10
1 *	500 FS (ausbelasten)	00:30	WSA	08:26	20:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25