

Jetzt geht's wieder los I

2017-038-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:06
	Koordination				
2 *	50 BA/FSB - DA/FSB	00:20	Technik	02:45	19:16
2 *	50 FSA/DB - BA/DB	00:20	Technik	02:45	19:16
2 *	50 RG/RB - RA/RBB	00:20	Technik	02:45	19:19
2 *	50 FSA/BB - DA/BB	00:20	Technik	02:45	19:21
	Beine				
5 *	100 D - FS - B - FS - D Bauchlage - Seitlage - Rückenlage - Seitlage	00:30	Beine	14:24	19:27
	Lagen Medley V				
3 *	100 D - FS - D - FS	00:30	Lagen	07:23	19:41
3 *	100 R - FS - R - FS	00:30	Lagen	07:23	19:41
3 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	07:23	19:49
5 *	200 FS (kontrolliertes Tempo) 25 m AB - 25 FS - ...	00:30	GA 1	21:01	20:04
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25