

Jetzt geht's wieder los II

2017-038-002

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:27
8 * 50	Lagenkoordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...) MPC (2D - 2B - 2D ...) 4 FS B (4FS ohne Atmung, Rest Brust)	00:15	Technik	10:20	19:37
	Beine				
6 * 50	FS Beine mit Brett	00:15	Technik	07:45	19:47
6 * 25	FSB - Koordination (kontinuierlichen BS achten)	00:15	Technik	00:31	19:55
3 * 100	FS mit konstantem, kontrollierten BS	00:20	GA 1	01:51	20:00
	Lagen Medley IX (gebrochen)				
8 * 25	L4 (Delfin)	00:15	Lagen	05:55	20:06
4 * 50	L3 (Brust)	00:20	Lagen	05:15	20:12
2 * 100	L2 (Freistil)	00:30	Lagen	04:55	20:17
1 * 200	L1 (Rücken)	00:15	Lagen	04:10	20:22
	Indicator				
8 * 100	25 m FS NB - Rest FS	00:20	GA 1	17:29	20:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44