

Jetzt geht's wieder los IV

2017-039-002

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:29
4 * 50	DB - Koordination BA-DB, RAD-DB FSA-DB, RA-DB	00:15	Beine	05:46	19:38
4 * 25	Delfin	00:15	Lagen	02:58	19:44
4 * 50	BB - Koordination DA-BB, RAD-BB FSA-BB, RA-BB	00:15	Beine	05:46	19:47
2 * 50	Brust	00:20	Lagen	02:38	19:53
4 * 50	FSB - Koordination DA-FSB, RAD-RB BA-FSB, R	00:15	Beine	01:11	19:56
1 * 100	Rücken	00:30	Lagen	01:58	20:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:04
6 * 50	Lagenkoordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...) MPC (2D - 2B - 2D ...)	00:15	Technik	07:45	20:07
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:15
4 * 100	FS - ruhiges Tempo (4er oder 5er AZ)	00:20	GA 1	08:44	20:18
2 * 200	FS - auf kontinuierlichen, kräftigen BS achten, strömungsgünstig abstossen	00:45	GA 1	08:54	20:27
1 * 400	FS - ohne Schnick - Schnack	01:00	GA 1	08:24	20:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44