

# Jetzt geht's wieder los VI

2017-040-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	00:00	REKOM	08:53	19:29
1 * 200	FS + 2 AZ	01:00	GA 1	04:42	19:38
<b>Wasserlage</b>					
2 * 25	Badewanne - vorwärts / rückwärts	00:15	Technik	01:33	19:42
4 * 50	KoS nach 8 - 10 BS die Seite wechsels	00:15	Technik	05:10	19:44
2 * 25	FS Fahnenmast	00:15	Technik	01:33	19:49
2 * 25	Scheibenwischer	00:15	Technik	01:33	19:51
<b>Lagen</b>					
6 * 100	2 * (D - Rest FS; D - R - Rest FS; D - R - B - FS)	00:30	Lagen	01:58	19:52
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:07
<b>APB</b>					
1 * 400	FS mit APB	01:00	GA 1	08:24	20:09
8 * 50	FS zügig mit kräftigem BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2	09:01	20:18
1 * 400	FS mit APB	01:00	GA 1	08:24	20:27
8 * 50	FS zügig mit kräftigem BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2	09:01	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44