

Lagen – Dies und Das

2017-041-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
8 *	50 Lagen – Koordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) Dlow (3DWB – D – 3DWB – D...) MPC (2D – 2B – 2D ...) Korkenzieher (FS – R im wechsel)	00:15	Technik	10:20	19:13
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:23
	Beine Lagen XII				
2 *	50 DB –Tauchen – DBR	00:20	Technik	02:45	19:25
2 *	50 BB –Tauchen – BBR	00:20	Technik	02:45	19:25
2 *	50 FS –Tauchen – RB	00:20	Technik	02:45	19:28
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:31
	Lagen Medley XII				
3 *	100 D-R-D-R R-B-R-B B-FS-B-FS	00:30	Lagen	07:23	19:36
3 *	75 D-R-D R-B-R B-FS-B	00:30	Lagen	05:55	19:36
3 *	50 D-R B-R B-FS	00:20	Lagen	03:56	19:43
3 *	25 D R B	00:15	Lagen	02:13	19:49
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:53
5 *	200 FS – ungewohnter Atemrhythmus	00:30	GA 1	21:01	19:57
5 *	50 FS – NB	00:15	GA 1	05:53	19:57
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	05:27	20:24