

Lagentag 02

2017-044-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:27
12 *	50 FS gesteigert 1 ... 3	00:15	GA 2	13:32	19:36
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	19:50
Lagen Technik/Koordination					
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	04:38	19:53
2 *	50 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	02:35	19:53
2 *	50 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	02:35	19:58
2 *	50 D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	02:35	20:00
2 *	50 MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	02:35	20:03
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:06
6 *	100 Lagen / Freistil Intervalle ungerade: Lagen / gerade FS	00:30	Lagen	14:46	20:11
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:26
6 *	75 Rücken / Freistil Intervalle ungerade: Rücken / gerade FS	00:20	Lagen	10:49	20:26
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:39
6 *	50 Brust / Freistil Intervalle ungerade: Brust / gerade: FS	00:20	Lagen	07:53	20:39
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:48
6 *	25 Delfin / Freistil Intervalle ungerade: D / gerade: FS	00:15	Lagen	04:26	20:48
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:54