

# Lagentag 03

2017-045-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:52
	<b>Atemrhythmus</b>				
2 *	50 FS (6 - 5) (=> normaler Rhythmus + 4)	00:15	GA 1	02:21	19:02
2 *	75 FS (5 - 4 - 5)	00:20	GA 1	03:27	19:02
2 *	100 FS (4 - 3 - 4 - 3)	00:30	GA 1	04:42	19:04
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:12
	<b>Lagen - Technik</b>				
6 *	75 Beine - AB - GL jeweils 2 * (D - B - FS)	00:20	Technik	11:23	19:14
6 *	75 Beine - AB - GL jeweils 2 * (D - B - FS) aber in Rücklage	00:20	Technik	11:23	19:14
6 *	75 Beine - AB - GL jeweils 2 * (D - R - FS) Arme am OS	00:15	Technik	10:53	19:25
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:47
	<b>Lagen - gebrochen</b>				
1 *	200 FS	00:30	Lagen	04:25	19:49
2 *	100 R oder B	00:30	Lagen	04:55	19:49
4 *	50 B oder R	00:30	Lagen	05:55	19:53
8 *	25 D (oder D - EA)	00:30	Lagen	07:55	19:58
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	02:07	20:12
1 *	500 FS - GA1	01:00	GA 1	10:16	20:14
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24