

Lagentag 04

2017-046-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:56
Rücken - Technik					
1 *	150 RAD - RB GL RAD - BB GL RAD - DB GL (Koordination, eff. AZ)	00:30	Technik	03:38	19:06
2 *	100 RAB GL RAB - L GL (Abschlag)	00:30	Technik	05:10	19:06
2 *	50 KZ GL KZ GL (Korkenzieher) (Koordination)	00:30	Technik	03:05	19:10
2 *	50 RFA GL RFA GL (mit Faust schwimmen, UA anwinkeln)	00:30	Technik	03:05	19:15
2 *	50 Rücken mit hoher Armfrequenz (Routine)	00:30	Technik	03:05	19:18
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:21
Lagen Medley IV					
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	02:28	19:27
1 *	150 D-R-B (Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	03:26	19:27
1 *	200 R-B (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	04:25	19:30
1 *	200 R-FS (Wechsel alle 100 m)	00:30	Lagen	04:25	19:33
1 *	150 R-B-FS (Wechsel alle 50 m)	00:30	Lagen	03:26	19:38
1 *	100 D-R-B-FS (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	02:28	19:42
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:46
4 *	50 FS (15 m FSBT Rest FS)	00:15	Technik	05:10	19:51
3 *	100 FS (50 m ha - Tempo halten)	00:20	GA 2	06:16	19:51
2 *	250 FS (konstantes Tempo)	00:30	GA ½	09:58	19:56
3 *	100 FS (50 m ha - Tempo halten)	00:20	GA 2	06:16	20:03
4 *	50 FS (15 m FSBT Rest FS)	00:15	Technik	05:10	20:13
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24