

Lagentag 05

2017-047-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
4 * 100	Delfin	00:30	Technik	10:20	19:12
4 * 100	Rücken	00:30	Technik	10:20	19:23
4 * 100	Brust	00:30	Technik	10:20	19:33
4 * 100	Freistil	00:30	Technik	10:20	19:43
4 * 100	Lagen (D - R - B - FS FS - B - R - D ...)	00:30	Lagen	09:51	19:54
10 * 100	Freistil	00:15	GA ½	20:25	20:04
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24