

Lagentag 06

2017-048-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:52
	Delfin - Technik				
4 *	25 Delfin - Beine (Tauchen - Rücklage)	00:15	Beine	03:23	19:02
4 *	25 Delfin EA (2 WB - In + Out)	00:15	Technik	03:05	19:02
4 *	25 Delfin - Beine mit Brust Arme (Tauchen - Rücklage)	00:15	Beine	03:23	19:08
4 *	25 Delfin EA (Wechselseitig - Abdruck achten - kleiner Finger)	00:15	Technik	03:05	19:08
4 *	25 Delfin - Beine (Tauchen - Rücklage)	00:15	Beine	03:23	19:15
4 *	25 Delfin (EA - EA - GL - EA - EA - GL ...)	00:15	Technik	03:05	19:15
	Lagen Medley				
4 *	100 Lagen (25 L4 - Rest FS, 50 L3 - Rest FS, 75 L2 - Rest FS, FS)	00:30	Lagen	09:51	19:21
4 *	200 Lagen (50 L4 - Rest FS, 100 L3 - Rest FS, 150 L2 - Rest FS, FS)	00:30	Lagen	17:41	19:21
4 *	100 Lagen (25 L4 - Rest FS, 50 L3 - Rest FS, 75 L2 - Rest FS, FS)	00:30	Lagen	09:51	19:31
	FS				
8 *	50 FS (zügiges Tempo, konstante Abgangszeit, 10 s Pause)	00:10	GA 2	08:21	19:59
4 *	100 FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	00:20	GA 1	08:44	19:59
8 *	50 FS (zügiges Tempo, konstante Abgangszeit, 10 s Pause)	00:10	GA 2	08:21	20:07
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24