

# Lagen – KA – Set

2017-050-002

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:31
3 * 250	Lagen Medley Lagen D – D R – D R B – D R B FS R – R B – R B FS – R B FS D B – B FS – B FS D – B FS D R	01:00	Lagen	17:42	19:41
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:58
KA – Set					
2 * 400	FS mit Paddles (kontrolliertes Tempo)	00:45	KA 1	07:01	20:02
2 * 300	FS mit Pull Buoy – ohne Paddles	00:30	GA ½	05:23	20:17
2 * 200	FS kontrolliertes Tempo zügiges, saubere Technik	00:30	GA 2	08:01	20:29
2 * 100	FS progressiv	00:30	REKOM	05:27	20:37
1 * 50	REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:42
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44