

Schmerzen

2017-050-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:11
	Lagen Sandwich				
4 *	50 FS	00:00	Lagen	03:55	20:20
4 *	75 D - R - B	00:00	Lagen	05:53	20:24
4 *	50 FS	01:00	Lagen	07:55	20:30
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:38
2 *	100 FS (RA - LA - AB - GL) auf aktiven Arm achten	00:30	Technik	05:10	20:41
2 *	100 FS (RA - LA - AB - GL) auf passiven Arm achten	00:30	Technik	05:10	20:47
2 *	100 FS (AB - FS - ABH - FS)	00:30	Technik	05:10	20:52
2 *	100 FS (NB - FS - NBS - FS)	00:30	Technik	05:10	20:57
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	21:02
1 *	900 Schmerzen 01 (Fahrtspiel) 50 VK - 100 REKOM - 100 VK - 100 REKOM - ... 200 VK - 100 REKOM	01:00	GA $\frac{1}{2}$	17:08	21:05
1 *	100 REKOM	00:00	00:00		21:22
1 *	900 Schmerzen 02 (Fahrtspiel) 50 VK - 100 REKOM - 100 VK - 100 REKOM - ... 200 VK - 100 REKOM	01:00	GA $\frac{1}{2}$	17:08	21:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40