

Beat the Segment

2018-01-002

Gesamtumfang: 3600 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Dauer | Uhrzeit |
|--------|------------|---|---------|---------|-------------|
| 1 * | 400 | Einschwimmen (Beine, Koordination Technik) | 01:00 | REKOM | 09:53 19:38 |
| | | Lagen Technik | | | |
| 6 * | 25 | Beine Tauchen (Lagen) | 00:15 | Technik | 04:38 19:48 |
| 2 * | 50 | 1BA2BB - 2BA1BB | 00:15 | Technik | 02:35 19:53 |
| 2 * | 50 | 3 BC (3BAFSB - 3BADB) | 00:15 | Technik | 02:35 19:55 |
| 2 * | 50 | D-Low (3 DWB - 2 D) | 00:15 | Technik | 02:35 19:58 |
| 2 * | 50 | MPC (1D - 1B) | 00:15 | Technik | 02:35 20:00 |
| 3 * | 50 | Beine Lagen (Bauch / Rücklage) | 00:15 | Technik | 03:53 20:03 |
| 1 * | 50 | REKOM | 01:00 | REKOM | 02:07 20:07 |
| | | Lagen Medley XXXI | | | |
| 3 * | 50 | R-D B-D FS-D | 00:20 | Lagen | 00:59 20:09 |
| 3 * | 50 | D-R B-R FS-R | 00:20 | Lagen | 00:59 20:13 |
| 3 * | 50 | D-B R-B FS-R | 00:20 | Lagen | 03:56 20:17 |
| 3 * | 50 | D-FS R-FS B-FS | 00:20 | Lagen | 03:56 20:21 |
| 1 * | 50 | REKOM | 01:00 | REKOM | 02:07 20:25 |
| | | Beat the Segment | | | |
| 1 * | 400 | Freistil (konstantes Tempo, saubere Technik, ...) | 01:00 | GA 1 | 08:24 20:27 |
| 2 * | 200 | Freistil (schneller als auf 400 m) | 00:30 | GA ½ | 08:10 20:35 |
| 4 * | 100 | Freistil (schneller als auf 200 m) | 00:15 | GA 2 | 08:01 20:43 |
| 8 * | 50 | Freistil (schneller als auf 100 m) | 00:05 | GA 2 | 07:41 20:51 |
| 1 * | 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 00:31 20:59 |