

GA – Technik – Set

2018-02-001

Gesamtumfang: 3625 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:01
3 *	250 Technik / Atemnot Freistil: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - FA - GL - AB - GL Rücken: Beine - GL - RA - GL - LA - GL - FA - GL - AB - GL Brust: Beine - GL - 2BABB - GL - BA2BB - GL - FA - GL - AB - GL	00:30	Technik	17:08	19:11
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	
	Lagen - Mix				
6 *	50 Minilagen: D-B-R-FS (Wechsel ½ Bahn)	00:15	Lagen	07:23	
2 *	150 Lagenwechsel alle 25 m (kein FS)	00:30	Lagen	06:53	19:33
1 *	375 25 L4 - 50 L2 - 100 L3 - 200 L1	01:00	Lagen	08:21	19:40
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	19:55
	FS - GA 1 - III				
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	19:59
1 *	400 FS (konstanten Beinschlag achten)	00:30	GA 1	07:54	19:59
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:08
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24