

# FS – Atemnot

2018-06-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
3 * 100	25m B - 50m T - 25 GL (verschiedene Lagen)	00:30	Technik	07:45	19:13
4 * 50	25m NB - Rest locker	00:30	Technik	06:10	19:20
2 * 200	FS (alle 50m AZ verlängern 4 - 6 - 8 - 10)	00:30	GA 1	08:24	19:27
4 * 50	25m NB - Rest locker	00:30	Technik	06:10	19:35
4 * 50	Lagenchaos (beliebige Reihenfolge)	00:15	Lagen	04:55	19:40
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:45
4 * 100	FS mit Paddles (Tempospiel 15m an beliebiger Stelle Wende, Start, ...)	00:30	KA 1	09:01	19:48
4 * 100	25m FS schnell - Rest locker	00:30	GA 2	09:01	19:57
4 * 100	FS mit Paddles (Tempospiel 15m an beliebiger Stelle Wende, Start, ...)	00:30	KA 1	09:01	20:06
4 * 100	25m FS schnell - Rest locker	00:30	GA 2	09:01	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24