

# 50er bis zum Abwinken

2018-07-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 1000	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:34
1 * 50	Mini - Lagen (D - B / R - FS)	00:15	Lagen	19:57
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:57
2 * 50	Lagen (D - R) (25 Wechsel)	00:15	Lagen	19:58
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:00
3 * 50	Lagen (D - R - B) (50 Wechsel)	00:15	Lagen	20:02
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:03
4 * 50	Lagenwechsel (D - R / R - B / B - FS / FS - D)	00:15	Lagen	20:07
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:09
5 * 50	Lagenchaos (25 Wechsel, beliebige Reihenfolge)	00:15	Lagen	20:10
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:11
6 * 50	Lagen (D - R - B) (50 Wechsel)	00:15	Lagen	20:13
6 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:20
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:27
5 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:28
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:34
4 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:35
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:39
3 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:44
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:45
2 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:48
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:50
1 * 50	FS - zügiges, konstantes Tempo (konstante Abgangszeit)	00:15	GA 2	20:52
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:54