

FS – Tempowechsel

2018-07-002

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:30
	Lagen Technik / Koordination			
6 *	25 Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	19:40
2 *	50 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:44
2 *	50 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:47
2 *	50 MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:49
1 *	200 Lagen (L - FS im Wechsel)	01:00	Lagen	19:52
12 *	50 Freistil (gesteigert 1..3)	00:15	GA $\frac{1}{2}$	19:57
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:11
6 *	100 Freistil Pyramide (1 ... 3 - 3 ... 1)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:14
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:28
4 *	150 Freistil (gesteigert innerhalb 150 m)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:31
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:44
3 *	200 Freistil (konstantes mittleres Tempo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:47
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:59