

# Go Fast

2018-17-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
	Lagen Medley XIII			
1 *	150 D   R - R   B - B - B	00:30	Lagen	19:09
1 *	150 R   B - B   FS - FS - FS	00:30	Lagen	19:09
1 *	150 B   FS - FS   D - D - D	00:30	Lagen	19:13
1 *	150 FS   D - D   R - R - R	00:30	Lagen	19:16
	FS - Technik II			
4 *	25 FS (NB)	00:15	Technik	19:23
2 *	100 FS (AB - $\frac{1}{2}$ AB - $\frac{3}{4}$ AB - GL)	00:30	Technik	19:26
2 *	100 FS (RA - LA - AB - GL)	00:30	Technik	19:31
4 *	25 FS (NB) schnell	00:15	Technik	19:36
	Go Fast 4 * (100 - 25 - 75 - 25 - 50 - 25 ...)			
4 *	100 FS (ruhig)	00:20	GA 1	19:39
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	19:48
4 *	75 FS (ruhig)	00:15	GA 1	19:51
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	19:57
4 *	50 FS (ruhig)	00:10	GA 1	20:04
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	20:06
4 *	25 FS (ruhig)	00:05	GA 1	20:11
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	20:13
4 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:15
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24