

# Übergangsbereich

2018-20-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:09
	FS Wasserlage			
4 *	50 AB (Arme am OS) mit starkem Schulterheben	00:15	Technik	20:19
4 *	50 KoS (nach 6 BS Seite wechseln	00:15	Technik	20:24
6 *	25 FS mit KB	00:15	Technik	20:29
6 *	25 Badewanne	00:15	Technik	20:34
4 *	50 RB (Arme gestreckt und AOS)	00:15	Technik	20:38
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:44
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	20:47
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	20:55
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	21:04
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	21:12
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m VK	01:00	GA 1	21:20
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:29
	Triathlonstart			
8 *	25 a.) Delfinsprünge - Rest WKT b.) Tauchen - Rest WKT	00:30	GA 2	21:32
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40