

Oktoberfest – Indicator

2018-39-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM
	FS - Technik - Basics		
4 * 25	FSB ohne Brett	00:20	Beine
4 * 25	FS - NB	00:20	Technik
2 * 50	(RA - LA) auf HE achten	00:20	Technik
2 * 50	(RA - LA) auf FSV achten	00:20	Technik
2 * 50	(RA - LA) auf AZ PROG achten	00:20	Technik
2 * 100	AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - FS	00:30	Technik
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM
4 * 150	Lagenmedley (Wechsel alle 25m) D - FS - R - FS - B - FS	00:30	Lagen
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM
	Indicator - konstantes Tempo über alle Intervalle		
1 * 400	FS (konstantes Tempo)	00:45	GA $\frac{1}{2}$
1 * 400	FS (konstantes Tempo)	00:45	GA $\frac{1}{2}$
2 * 200	FS (konstantes Tempo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$
4 * 100	FS (konstantes Tempo)	00:15	GA $\frac{1}{2}$
8 * 50	FS (konstantes Tempo)	00:05	GA $\frac{1}{2}$
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM