

Lagen / Beine zum Oktoberfestbeginn

2018-40-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:57
4 *	50 Lagenkoordination, z.B.: 3BC = 3BAFS - 3BADB - 3B ... Dlow = 3DWB - D - 3DWB - D ... MPC = 2B - 2D - 2B - ...	00:20	Technik	19:07
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:13
Lagen Mix III				
2 *	125 25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	19:16
2 *	125 wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	19:21
2 *	125 wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	19:27
2 *	125 wie oben FS - FS - FS	00:15	Lagen	19:32
2 *	125 wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	19:38
2 *	125 wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	19:43
2 *	125 25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	19:48
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:54
4 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Beine	19:57
1 *	200 Freistil - auf betonten kräftigen BS achten	00:30	GA 1	20:03
2 *	50 FS Beine ohne Brett	00:15	Beine	20:07
1 *	200 Freistil - auf betonten kräftigen BS achten	00:30	GA 1	20:10
4 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Beine	20:14
1 *	200 Freistil - auf betonten kräftigen BS achten	00:30	GA 1	20:20
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24