

Oktoberfest – Entwicklung GA

2018-40-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	20:10
10 * 50	Technik / Koordination (25m T – 25m GL) ½ (HS – GL) ½ (ES – GL) ½ (KoS) ½ (WB) AB	00:15	Technik	20:24
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
4 * 50	Mini – Lagen	00:15	Lagen	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:44
4 * 50	FS – 25 schnell – 25 m locker zurück	00:15	GA 2	20:46
10 * 200	Freistil – GA 1 → gleichmäßiges Tempo über alle 200m	00:30	GA 1	20:51
6 * 50	FS – 25 schnell – 25 m locker zurück	00:15	GA 2	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40