

100m Indicator

2018-48-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:25
	Lagen (Beine und GL mit Flossen)			
2 *	25 Beine - DWB - T (mit Flossen)	00:15	Beine	19:35
2 *	50 Beine - D - R (mit Flossen)	00:15	Beine	19:37
2 *	75 Beine - D - R - FS (mit Flossen)	00:30	Beine	19:40
2 *	75 Lagen - D - R - FS	00:30	Lagen	19:44
2 *	50 Lagen - D - R	00:15	Lagen	19:48
2 *	25 Lagen - D	00:15		19:51
1 *	100 REKOM	00:30	REKOM	19:52
8 *	50 Technik - Koordination nach Belieben (FS oder Lagen)	00:15	Technik	19:55
1 *	100 REKOM	00:30	REKOM	20:05
	FS - Intervalle - gesteigert - konstante Abgangszeit			
3 *	100 FS - ruhiges Tempo	00:20	GA 1	20:08
3 *	100 FS - zügig	00:25	GA ½	20:14
3 *	100 FS - 1500 WKT	00:25	GA 2	20:21
3 *	100 FS - 500 WKT	00:30	WSA	20:27
3 *	100 FS - noch ein bisschen schneller	00:30	VK	20:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40