

GA – Einheit (Pocci 200)

2019-42-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen – beliebig	01:00	REKOM	20:03
3 * 200	Lagen (Wechsel 50m – jeweils Beine – Technik – GL innerhalb der 50)	00:30	Technik	20:13
3 * 200	Einarmig – Lagen	00:30	GA 1	
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:39
3 * 200	Wechsel FS Arme – FS Beine mit Brett (davon 10m zügig)	00:30	Technik	20:41
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:55
3 * 200	Lagen (25 m Wechsel)	00:30	Lagen	20:58
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:11
3 * 200	FS mit Flossen	00:30	GA ½	21:13
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:25
3 * 200	FS – ganze Lage (nach der Wende paar Züge schnell)	00:30	GA ½	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40