

GA - Lagen Pyramide + BAGL

2019-48-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
2 *	100	RB - R ... (Wechsel alle 25 m) mit Flossen	00:15	F-Beine	19:08
4 *	75	FSB - FS - FSB - FS ... (Wechsel 25 - 50) mit Flossen	00:15	F-Beine	19:13
2 *	100	RDB - D - RBB - B ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	19:19
1 *	100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:25
Arme / Koordination					
4 *	75	Lagen - EA (kein FS) (passiver Arm gestreckt / am OS)	00:30	Technik	19:28
4 *	100	Lagen mit Pullbuoy (Wechsel alle 25m)	00:30	Technik	19:36
1 *	100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:47
GA - Pyramide					
2 *	25	Delfin	00:10	Lagen	19:50
2 *	50	Brust / Rücken	00:10	Lagen	19:51
2 *	75	Rücken / Brust	00:10	Lagen	19:54
2 *	100	Freistil	01:00	GA 1	19:57
2 *	75	Rücken / Brust	00:10	Lagen	20:03
2 *	50	Brust / Rücken	00:10	Lagen	20:06
2 *	25	Delfin	00:10	Lagen	20:08
1 *	100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:10
4 *	100	FS (normales Tempo)	00:20	GA 1	20:13
1 *	100	FS - hohes Tempo	01:00	WSA	20:21
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24