

GA 1 – Set mit Geschwindigkeitswechsel

2020-09-003

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:02
8 *	100 Beine / Technik (Freistil Basics, AB, FA, WB, EA, RtW, AZ Prog, KoS) 25m Beine - 50m Technik - 25m GL	00:30	Technik	20:12
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:33
9 *	50 Lagen (25m Wechsel) (D - R, R - B, B - FS, ...)	00:20	Lagen	20:35
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:47
GA 1 – Set mit Geschwindigkeitswechsel				
1 *	400 FS (GA 2 - GA 1 - GA 1 - GA 1)	00:10	GA ½	20:49
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:56
1 *	400 FS (GA 1 - GA 2 - GA 1 - GA 1)	00:10	GA ½	20:58
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:06
1 *	400 FS (GA 1 - GA 1 - GA 2 - GA 1)	00:10	GA ½	21:08
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:15
1 *	400 FS (GA 1 - GA 1 - GA 1 - GA 2)	00:10	GA ½	21:17
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25