

# Lagen - Training

2022-03-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
6 * 50	Abstoss -> weit gleiten -> Lagen Beine bis 25m -> locker FS zurück	00:15	Beine	19:23
6 * 50	Abstoss mit Beine Sprint ca. 15m -> Rest Abschlag -> FAB	00:15	Beine	19:32
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:40
8 * 100	Lage schnell - Rest FS GA 1 15 (25) D - GA 2 / Rest FS GA 1 25 R - GA 2 / Rest FS GA 1 35 B - GA 2 / Rest FS GA 1 50 FS - GA 2 / Rest FS GA 1	00:20	Lagen	19:42
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:01
2 * 175	Lagen Sandwich (FS - D - R - B - FS)	00:30	Lagen	20:03
1 * 700	FS mit Flossen (mit Geschwindigkeitswechsel) 50 ha 50 lo 100 ha 50 lo 150 ha 50 lo ... 200 ha	01:00	GA 2	20:11
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24