

Lagen / GA 1/2 Mix

2024-015-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:14
	Lagen Mix			
1 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS jeweils 1/2 Bahn)	00:15	Lagen	19:24
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:26
2 * 50	Lagen - D / R im 25m Wechsel (statt D auch D-Technik, Koord. oder B)	00:15	Lagen	19:27
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:30
3 * 50	Lagen - D / R / B je 50m (statt D auch D-Technik, Koord. oder Beine)	00:15	Lagen	19:31
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:35
4 * 50	Lagenwechsel 25m (D-R / R-B / B-FS / FS-D)	00:15	Lagen	19:36
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	19:41
5 * 50	Lagenchaos (beliebige Reihenfolge und -Wechsel)	00:15	Lagen	19:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:49
	Strecke und Tempo gesteigert - kurze Pause = 3 mal			
	3 * (200 / 50 / 50 / 25 / 25 / 25 / 25 / 50)			
3 * 200	↓ 1 * 200 Freistil - WKT 1500 m ↓	00:10	GA 1/2	19:53
6 * 50	↓ 2 * 50 Freistil - WKT 500 m ↓	00:10	GA 2	20:04
12 * 25	↓ 4 * 25 Freistil - WKT 100 m ↓	00:10	WSA	20:11
3 * 50	↓ 1 * 50 REKOM ↓	01:00	REKOM	20:18
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	