

FS - Lagen

2023-045-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:08
4 * 150	FS mit PB (Ankle, Knie, OS)	00:30	Technik	20:19
4 * 75	25m FSB - 50 m FS mit Flossen	00:15	Technik	20:34
6 * 50	Brust Koordination (25 Koordination - GL) 1 BA 2 BB / 2 BA 1 BB / 3 BC / MPC / RADB / RADDBB	00:15	Technik	20:41
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:49
	FS / Lagen - Pyramide			
2 * 50	50 m FS zügig / 50 m Lagen beliebig	00:15	GA 2	20:53
2 * 100	100 m FS zügig / 100 m Lagen beliebig	00:20	GA 2	20:55
2 * 150	150 m FS mit Pull-Buoy / 150 m Lagen beliebig evtl. auch mit PB	00:30	KA 1	21:00
2 * 200	200 m FS mit Paddles / 200 m Lagen beliebig evtl. mit Paddles	00:30	KA 1	21:06
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:14
2 * 200	200 m Lagen beliebig evtl. mit Paddles / 200 m FS mit Paddles	00:30	KA 1	21:18
2 * 150	150 m Lagen beliebig evtl. mit PB / 150 m FS mit Pull Buoy	00:30	KA 1	21:26
2 * 100	100 m Lagen / 100 m FS zügig	00:20	GA 2	21:33
2 * 50	50 m Mini Lagen / 50 m FS zügig	00:15	GA 2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39