

Lagen - Mal und so

2024-040-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
4 *	50 Koordination MPC (2D - 2B - 2D ...) Diagonal-Schwimmen Brust (RA - LB, LA - RB)	00:15	Technik	19:23
6 *	50 15m BuW schnell in Lage übergehen D / R / FS	00:15	F-Beine	19:29
3 *	200 Lagen (25 T 25 GL ...)	00:30	Technik	19:36
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:51
8 *	100 Lage - Rest FS (2 * 4 * 100) 25 L4 - 75 FS 50 L3 - 50 FS 75 L2 - 25 FS 50 FS GA2 - 50 FS GA 1	00:20	Lagen	19:53
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:12
2 *	300 FS mit Flossen	00:30	F-GA 1/2	20:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24