

Lagen - Medley

2025-48-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen mit Technik / Beine	01:00	REKOM	19:09
4	*	75	25 m Beine Lagen - 50m FS GL	00:20	Technik	19:19
Lagen Koordination II						
2	*	50	BA/FSB - BA/DB	00:20	Technik	19:27
2	*	50	DA/FSB - DA/BB	00:20	Technik	19:30
2	*	50	FSA/DB - FSA/BB	00:20	Technik	19:33
2	*	50	RA/RBB - RG/RB	00:20	Technik	19:35
Lagen Medley - GA Set						
4	*	25	Delfin	00:15	Lagen	19:38
1	*	200	Rücken/ Brust im Wechsel	00:30	Lagen	19:41
3	*	100	L - 75 FS	00:20	GA 1	19:46
2	*	400	FS (evtl.einmal mit Flossen oder Paddles)	01:00	GA 1/2	19:53
3	*	100	L - 75 FS	00:20	GA 1	20:10
1	*	200	Rücken/ Brust im Wechsel	00:30	Lagen	20:17
4	*	25	Delfin	00:15	Lagen	20:21
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24