

Start in die neue Saison – Technik / Planning Set

2016-039-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 20:12
	FS - Technik III				
2 *	100RA - GL - LA - GL	00:30	Technik		05:10 20:21
2 *	100RtW - GL - FSV - GL	00:30	Technik		05:10 20:27
2 *	100AB - GL - AB - GL	00:30	Technik		05:10 20:32
2 *	100WB - GL - WB - GL	00:30	Technik		05:10 20:37
1 *	200FS - kontrollierte Technik	00:30	GA 1		04:12 20:42
	Lagen				
3 *	100D-R-D-R R-B-R-B B-FS-B-FS	00:30	Lagen		07:23 20:46
	Planning Set				
8 *	50FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½		09:10 20:54
1 *	100REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM		03:13 21:03
8 *	50FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½		08:30 21:06
1 *	100REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM		03:13 21:15
8 *	50FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½		07:50 21:18
1 *	100REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM		03:13 21:26
8 *	50FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:02	GA ½		07:26 21:29
1 *	100REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM		03:13 21:36
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 21:40