

Ferienprogramm I (Lagen)

2024-044-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:04
		Lagenspiel (P = 15 - 30 s)			
2 *	250	25 - P - 50 - P - 75 - P - 100 - P - 100 - P - 75 - P - 50 - P - 25 D - R / B - FS / D / R - B / FS / D / R B / FS / D / R - B / FS / D - R / B - FS	02:00	Lagen	19:15
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:29
		Wasserlage / Beine Basics			
2 *	50	25m RB - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	19:31
2 *	50	25m RB OS - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	19:34
2 *	50	25m DB uW - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	19:37
2 *	50	25m DB uW OS - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	19:40
2 *	75	25m FSB - 50m FS	00:15	Beine	19:43
2 *	50	25m BB uW - 25m B	00:15	Beine	19:47
2 *	50	25m BB uW OS - 25m B	00:15	Beine	19:50
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:53
1 *	400	FS mit Paddles	00:30	KA 1	19:55
1 *	50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:03
2 *	200	FS mit PB	00:30	GA 1/2	20:05
1 *	50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:13
4 *	100	FS	00:20	GA 2	20:14
1 *	50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	20:23
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24