

Ferienprogramm II (Indicator)

2024-044-003

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:01
6 *	50	Lagenkoordination 2 * (MPC, Dlow,3BC)	00:20	Technik	20:11
2 *	150	Lagen mit Flossen (25 D - 50 R - 75 FS)	00:30	Lagen	20:20
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:27
Konstante Abgangszeit (ca. ø Zeit + 15 s)					
2 *	100	FS	00:15	REKOM	20:29
2 *	100	FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	20:34
2 *	100	FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	20:39
2 *	100	FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	20:43
2 *	100	FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	20:47
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:51
2 *	100	FS mit PB	00:15	GA 1	20:53
2 *	100	FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	20:58
2 *	100	FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	21:02
2 *	100	FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	21:06
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:10
2 *	100	FS mit Paddles	00:15	KA 1	21:12
2 *	100	FS mit Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	KA 1/2	21:16
2 *	100	FS mit Paddles (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	KA 2	21:20
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24