

Viele 200 er

2017-007-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800	Einschwimmen + Technik + Beine	01:00	REKOM	18:47 20:07
	Lagenspiel - kurze Pause dazwischen				
1 *	250	D - D R - D R B - D R B FS	01:00	Lagen	05:54 20:26
1 *	250	R - R B - R B FS - R B FS D	01:00	Lagen	05:54 20:32
1 *	250	B - B FS - B FS D - B FS D R	01:00	Lagen	05:54 20:38
1 *	250	FS - FS R - FS D R - FS D R B	01:00	Lagen	05:54 20:44
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	03:13 20:50
1 *	200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	04:12 20:53
1 *	50	FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08 20:57
2 *	200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	08:24 20:58
1 *	50	FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08 21:07
3 *	200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	12:37 21:08
1 *	50	FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08 21:20
4 *	200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	16:49 21:22
1 *	50	FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08 21:38
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57 21:40