

Lagen / GA - Stabi

2021-43-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
6 * 50		00:15	Beine	19:17
6 * 50	FS - Technik (25 m 3EA mit Technik - 25m GL)	00:15	Technik	19:26
Lagen - Medley				
2 * 25	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:20	Lagen	19:34
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:20	Lagen	19:35
1 * 200	NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen	19:38
2 * 50	NL 3 (z.B.: Brust)	00:20	Lagen	19:42
1 * 50	NL 4 (z.B.: Delphin)	00:20	Lagen	19:45
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:46
GA - Set				
2 * 50	FS schnell (Triathlon WK - Tempo)	00:30	WSA	19:48
2 * 200	FS - GA - Tempo	00:30	GA 1	19:51
2 * 50	FS schnell (Triathlon WK - Tempo)	00:30	WSA	19:59
2 * 200	FS - GA - Tempo	00:30	GA 1	20:02
2 * 50	FS schnell (Triathlon WK - Tempo)	00:30	WSA	20:10
2 * 200	FS - GA - Tempo	00:30	GA 1	20:13
2 * 50	FS schnell (Triathlon WK - Tempo)	00:30	WSA	20:21
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24