

Lagentag

2022-10-001

Gesamtumfang: 3300 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen | 01:00 | REKOM | 19:11 |
| | Lagen Pyramide | | | |
| 1 * 50 | Mini - Lagen (D - B - R - FS) | 00:15 | Lagen | 19:21 |
| 1 * 100 | Freistil (mit T) | 00:20 | GA 1 | 19:22 |
| 1 * 150 | Lagen - 25 m Wechsel (kein FS) | 00:30 | Lagen | 19:25 |
| 2 * 200 | Freistil | 00:45 | GA 1 | 19:28 |
| 1 * 150 | Lagen - 25 m Wechsel (kein FS) | 00:30 | Lagen | 19:38 |
| 1 * 100 | Freistil (mit T) | 00:20 | GA 1 | 19:41 |
| 1 * 50 | Mini - Lagen (D - B - R - FS) | 00:15 | Lagen | 19:43 |
| 1 * 50 | REKOM | 01:00 | REKOM | 19:45 |
| 8 * 100 | FS mit Flossen bei jedem Abstoss ca. 10m Streamline und BuW | 00:20 | GA 1 | 19:47 |
| 1 * 50 | REKOM | 01:00 | REKOM | 20:05 |
| 2 * 400 | FS 1. FS mit Pull Buoy 2. FS ohne SS | 00:30 | GA 1 | 20:07 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo | 01:00 | REKOM | 20:24 |