

# Mo. 7. Jan. 2019 6:00 PM - 7:52 PM (112 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20190107-w12  
Distanz: 4900 50m Bahn

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 07:30 50A/ 50B	6:00 PM 400
6 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00 Stück locker/ Stück schnell 20" P	6:09 PM 300/700
Pause jeweils 45"	
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 07:30 300 1. Lage flüssig, 100 Rü locker	6:17 PM 400/1100
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 07:30 200 Lagen + 50 Delphin 90%; 150 KrUI locker	6:27 PM 400/1500
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 07:00 50 Del/50 Rü/ 50 Del 90%, 250 Kraul locker	6:36 PM 400/1900
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 07:30 200 Kr 90%, 200 Rü locker	6:45 PM 400/2300
1 x 400 gemischt Beine @ 08:00 200 Kr 90%, 200 Rü locker	6:55 PM 400/2700
1 x 400 Lagen ganze Lage GA1-2 @ 08:00 25er Wechsel #1 25 Del schnell, #2 25 Rü schnell...	7:05 PM 400/3100
1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 07:30 100 flüssig GA1, 100 schneller GA1-2	7:15 PM 400/3500
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 07:30 200 Rü schneller, 200 Kraul locker	7:24 PM 400/3900
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1 @ 07:30 50 Del, 50 Br	7:34 PM 400/4300
1 x 400 Kraul ganze Lage GA2 @ 01:30 Schnell	7:43 PM 400/4700
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Aus	7:47 PM 200/4900