

<Mannschaft>

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
600m			150 Ganze Lage, 150 Drill Lagen, 150 1. Lage, 150 Armzug	600	600
100m			Beinschlag, 1. Lage E2	500	1100
2 x 50m		15"	Beinschlag, 2. Lage S		
4 x 25m		10"	Beinschlag, Cr max		
2 x 50m		15"	Beinschlag, 2. Lage S		
100m			Beinschlag, 1. Lage E2		
200m			Sculling	200	1300
4 x 100m		20"	1. + 3. Cr Material E2 2. + 4. 1. Lage nicht Cr E2	400	1700
200m			Frei locker	200	1900
Total					1900