

## DM lange Strecke

### Vorschlag von J.N.

Freitag			Samstag			Sonntag		
1500 m F M	10	02:08	200 m R F	12	00:43	200 m S M	7	00:24
1500 m F F	6	01:24	200 m R M	9	00:31	200 m S F	5	00:18
Pause		01:00	800 m F F	11	01:23	400 m F M	11	01:08
400 m L M	8	00:57	Pause		01:00	Pause		01:00
400 m L F	7	00:50	800 m F M	11	01:17	400 m F F	15	01:38
4x200 m B M	2	00:28	200 m B F	9	00:36	4x200 m F M	2	00:25
4x200 m B F	2	00:31	200 m B M	11	00:39	4x200 m F F	3	00:37
			4x200 m F Mix	3	00:36			
<b>07:18</b>			<b>06:45</b>			<b>05:30</b>		
<b>19:33</b>								

### Vorschlag D&M1

Freitag			Samstag			Sonntag		
1500 m F M	10	02:08	800 m F F	11	01:23	400 m F M	11	01:08
1500 m F F	6	01:24	800 m F M	11	01:17	400 m F F	15	01:38
Pause		00:45	Pause		00:45	Pause ?		00:45
400 m L M	8	00:57	200 m R F	12	00:43	200 m S M	7	00:24
400 m L F	7	00:50	200 m R M	9	00:31	200 m S F	5	00:18
4x200 m B M	2	00:28	200 m B F	9	00:36	4x200 m F M	2	00:25
4x200 m B F	2	00:31	200 m B M	11	00:39	4x200 m F F	3	00:37
			4x200 m F Mix	3	00:36			
<b>07:03</b>			<b>06:30</b>			<b>05:15</b>		
<b>18:48</b>								

### Vorschlag D&M2

Freitag			Samstag			Sonntag		
1500 m F M	10	02:08	800 m F F	11	01:23	400 m F M	11	01:08
1500 m F F	6	01:24	800 m F M	11	01:17	400 m F F	15	01:38
Pause		00:45	Pause		00:45	Pause ?		00:45
400 m L M	8	00:57	200 m R F	12	00:43	200 m B F	9	00:36
400 m L F	7	00:50	200 m R M	9	00:31	200 m B M	11	00:39
200 m S M	7	00:24	4x200 m B M	2	00:28	4x200 m F M	2	00:25
200 m S F	5	00:18	4x200 m B F	2	00:31	4x200 m F F	3	00:37
			4x200 m F Mix	3	00:36			
<b>06:46</b>			<b>06:14</b>			<b>05:48</b>		
<b>18:48</b>								

Rotation der Tage wäre ohne Umstellung der Wk-Folge unproblematisch, da sich die Tage zeitlich kaum unterscheiden.

Freitag			Samstag			Sonntag		
400 m F M	11	01:08	1500 m F M	10	02:08	800 m F F	11	01:23
400 m F F	15	01:38	1500 m F F	6	01:24	800 m F M	11	01:17
Pause ?		00:45	Pause		00:45	Pause		00:45
200 m B F	9	00:36	400 m L M	8	00:57	200 m R F	12	00:43
200 m B M	11	00:39	400 m L F	7	00:50	200 m R M	9	00:31
4x200 m F M	2	00:25	200 m S M	7	00:24	4x200 m B M	2	00:28
4x200 m F F	3	00:37	200 m S F	5	00:18	4x200 m B F	2	00:31
						4x200 m F Mix	3	00:36
<b>05:48</b>			<b>06:46</b>			<b>06:14</b>		
<b>18:48</b>								

Eine Pause wäre an diesem Tag nicht zwingend nötig, so dass ein Start um z.B. 12:00/13:00 möglich.

Eine Pause wäre an diesem Tag nicht zwingend nötig. So wäre die Wk-Dauer nur 5:29