

Stabilisationstraining

2022-20-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:01
3 * 200	FS B / Arme mit Pull Buoy / T / GL	00:30	Technik	20:21
1 * 50	REKOM - kein Freisitl	01:00	REKOM	20:36
15 * 100	FS - konstantes Ausdauer-tempo	00:20	GA 1	20:38
1 * 50	REKOM - kein Freisitl	01:00	REKOM	21:12
1 * 800	FS -> Ziel die Zeit der 15 * 100 zu halten	01:00	GA 1	21:14
1 * 50	REKOM - kein Freisitl	01:00	REKOM	21:31
4 * 50	25m Lagen schnell -> locker zurück	00:30	Lagen	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39