

Stabilisationstraining

2022-21-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:00
4 * 200	FS Beine / Arme mit Pull Buoy / Technik / GL	00:30	Technik	20:19
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:39
10 * 50	AFAYC	00:20	VK	20:42
1 * 100	REKOM kein Freistil	01:00	REKOM	20:53
4 * 200	150m GA1 - 50m individuelles WK-Tempo	00:30	GA 1/2	20:56
3 * 200	100m GA1 - 100m individuelles WK-Tempo	00:45	GA 2	21:14
2 * 200	50m GA1 - 150m individuelles WK - Tempo	01:00	WSA	21:27
1 * 100	REKOM kein Freistil	01:00	REKOM	21:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39