

Stabilisationstraining II

2022-22-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:01
4 * 150	FS Beine / Arme mit Pull Buoy / GL	00:30	Technik	20:20
8 * 50	1/2 Bahn VK - Rest locker FS oder Lagen	00:30	GA 1/2	20:35
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:47
6 * 200	FS gesteigert 1..3 (GA 1 / GA 1/2 / GA 2) Unterschied 3 - 5 s	00:45	GA 1/2	20:50
9 * 100	FS gesteigert 1..3 (GA 1 / GA 1/2 / GA 2) Unterschied 2 - 3 s	00:30	GA 1/2	21:17
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39