

Stabilisationstraining III

2022-26-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine, Lagen nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:05
4 * 75	Lagen (D - R - B)	00:30	Lagen	20:24
1 * 400	Freistil	00:30	GA 1	20:33
4 * 100	FS mit Paddles (zügiges Tempo - kurze Pause)	00:15	KA 2	20:41
1 * 400	Freistil	00:30	GA 1	20:49
4 * 100	FS mit Paddles (zügiges Tempo - kurze Pause) evtl. mit PB	00:15	KA 2	20:57
1 * 400	Freistil	00:30	GA 1	21:05
4 * 100	FS mit Paddles (zügiges Tempo - kurze Pause)	00:15	KA 2	21:14
1 * 400	Freistil	00:30	GA 1	21:22
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:30
8 * 25	FS oder Lagen - schnell	00:15	WSA	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39