

Stabi - Training

2026-22-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:10
	Lagen - Mix			
2 *	150 25 L4 - 50 L2 - 25 L3 - 50 L1	00:30	Lagen	20:19
2 *	150 Lagenwechsel alle 25 m (kein FS)	00:45	Lagen	20:26
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:33
4 *	25 FS - progressiv / degressiv im Wechsel	00:15	GA 2	20:35
	Beat the Segment			
2 *	400 FS mit Orientierung	00:30	GA 1	20:37
4 *	200 FS - schneller als die 400m - kürzere Pause	00:20	GA 1/2	20:52
8 *	100 FS - schneller als die 200m - kürzere Pause	00:10	GA 2	21:07
4 *	25 FS - progressiv / degressiv im Wechsel	00:15	GA 2	21:22
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:25