

Stabilisierung

2017-027-003

Gesamtumfang: 4250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	18:47	20:11
2 *	50 FS (> WKT)	00:15	WSA	02:05	20:29
2 *	50 FS (> WKT)	00:10	WSA	01:55	20:31
2 *	50 FS (> WKT)	00:05	WSA	01:45	20:33
1 *	100 REKOM - kein fS	01:00	REKOM	03:13	20:35
Progressive Freistilpyramide (Delta auf 50 m ca. 2 - 3 s)					
4 *	100 Freistil - zügiges Tempo (3er oder 4 AZ)	00:30	GA 2	09:01	20:38
2 *	200 Freistil	00:30	GA ½	08:10	20:47
1 *	400 Freistil - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	07:54	20:55
1 *	50 REKOM - locker kein FS	01:00	REKOM	02:07	21:03
1 *	400 Freistil - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	07:54	21:05
2 *	200 Freistil	00:30	GA ½	08:10	21:13
4 *	100 Freistil - zügiges Tempo (3er oder 4 AZ)	00:30	GA 2	09:01	21:22
1 *	100 REKOM - kein fS	01:00	REKOM	03:13	21:31
2 *	50 FS (> WKT)	00:15	WSA	02:05	21:34
2 *	50 FS (> WKT)	00:10	WSA	01:55	21:36
2 *	50 FS (> WKT)	00:05	WSA	01:45	21:38
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40