

# Stabilisierung – Vorbereitung USS

2017-029-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	18:47	20:14
	Lagen Medley VI				
2 *	100 D - R - D - R	00:30	Lagen	04:55	20:33
2 *	100 R - B - R - B	00:30	Lagen		
2 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	04:55	20:42
2 *	100 Lagen (D - R - B - FS)	00:00	00:00		20:47
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:47
	FS - Tempo Variationen				
1 *	400 100 m WKT - Rest FS (kontrolliertes Tempo)	01:00	GA ½	08:10	20:51
1 *	400 100 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m WKT - Rest FS (kontrolliertes	01:00	GA ½	08:10	20:59
1 *	400 200 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m WKT - Rest FS (kontrolliertes	01:00	GA ½	08:10	21:07
1 *	400 300 m FS kontrolliertes ruhiges Tempo - 100 m WKT	01:00	GA ½	08:10	21:15
1 *	400 100 m WKT - 200 m FS (kontrolliertes Tempo) - 100 m WKT	01:00	GA ½	08:10	21:23
1 *	400 100 m FS kontrolliert - 200 m WKT - 100 m FS kontrolliert	01:00	GA ½	08:10	21:31
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40