

Stabi – Training

2020-03-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:07
1 *	400 Lagenpyramide 25m D – 50m B – 75m R – 100m FS – 75m R – 50m B – 25m D	00:00	Lagen	20:25
8 *	25 Stabi – Training Freistil progressiv / degressiv im Wechsel	00:20	GA ½	20:33
4 *	200 Freistil GA 1 – Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:40
4 *	50 Freistil – (WK-Tempo 500m)	00:10	GA 2	20:55
4 *	200 Freistil GA 1 – Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:00
4 *	50 Freistil – (WK-Tempo 500m)	00:10	GA 2	21:15
4 *	200 Freistil GA 1 – Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:20
4 *	50 Freistil – (WK-Tempo 500m)	00:10	GA 2	21:35
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40