

Stabi - Training

2023-019-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:04
2 * 250	Lagen Medley (25 L4 50 L3 75 L2 100 L1 / 100 L1 75 L2 50 L3 25 L4)	00:30	Lagen	20:14
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:26
8 * 25	Freistil progressiv / degressiv im Wechsel	00:30	GA 2	20:28
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:36
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:38
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	20:54
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:58
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:15
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:19
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39