

Stabi - Training IV / Kraftorientiert

2023-025-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:08
8 * 50	Lagen / Koordination / Technik	00:15	Technik	20:19
4 * 150	FS gesteigert innerhalb von 150 m mit Paddles	00:30	KA 2	20:29
2 * 400	FS mit Flossen	01:00	F-GA 1/2	20:42
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:56
2 * 400	FS mit Pull Buoy	01:00	GA 1/2	21:00
4 * 150	FS gesteigert innerhalb von 150 m	00:30	GA 2	21:17
8 * 50	FS mit Tempovariationen (jede 1/2 Bahn Wechsel) ha - ha - lo - lo / ha - lo - ha - lo / lo - ha - ha - lo / ... (ha = Triathlon - WKT)	00:15	GA 1/2	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39