

Stabilisierung der GA

2017-003-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:15
2	*	200	FS - Technik 25 m T -25 GL im Wechsel	00:30	Technik	09:20	20:24
2	*	200	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	08:24	20:34
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:42
4	*	300	Lagen 25m L4 - 50m L3 - 75m L2 - 150m L1	00:30	Lagen	25:32	20:44
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:10
10	*	50	FS mit Pull Buoy Zügig - saubere Technik und AZ prog achten	00:15	GA 2	11:16	21:12
1	*	500	FS - gleichmäßiges Tempo	00:30	GA 1	09:46	21:23
8	*	25	Lagen - zügig	00:20	Lagen	06:35	21:33
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40