

Stabilisierung der GA

2017-004-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl			Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:09
9	*	50	FS progressiv (1 .. 3)	00:30	GA ½	12:34	20:19
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:32
			Ausdauer Pyramide				
1	*	200	50 m FS Beine - 150 m FS (gleichmäßigen BS achten)	00:30	GA 1	04:12	20:34
1	*	400	FS (Tempowechsel 50 m GA2 - 150 m GA1 - 50 m GA2 - 150 m GA1)	00:45	GA ½	07:55	20:38
1	*	600	Lagen (25 m L4 - 50 L3 - 75 L2 - 150 L1 - 25 L4 ...)	01:00	Lagen	12:46	20:46
1	*	800	FS mit PB (ruhiges gleichmäßiges Tempo)	01:00	GA 1	15:49	20:59
1	*	600	Lagen (25 m L4 - 50 L3 - 75 L2 - 150 L1 - 25 L4 ...)	01:00	Lagen	12:46	21:15
1	*	400	FS (Tempowechsel 50 m GA2 - 150 m GA1 - 50 m GA2 - 150 m GA1)	00:45	GA ½	07:55	21:27
1	*	200	50 m FS Beine - 150 m FS (gleichmäßigen BS achten)	00:30	GA 1	04:12	21:35
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40