

Stabilisierung der GA

2017-009-002

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Lagen und Beine	01:00	REKOM	14:20	19:02
8 * 25	FS gesteigert auf maximal Geschwindigkeit	00:15	GA 2	05:31	19:17
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	02:07	19:22
24 * 100	Freistil (erste 25 m Lagen D - R - B Rest FS)	00:15	GA ½	49:01	19:24
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	02:07	20:13
8 * 50	½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA 2	09:01	20:16
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25