

Stabilisierung

2017-023-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:15
	Lagen Medley XI				
3 *	50 D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	03:56	20:25
3 *	50 R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	03:56	20:29
3 *	50 B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	03:56	20:33
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:37
10 *	25 FS (Triathlon Start) 10 m beschleunigen, Rest locker	00:15	GA 2	06:53	20:38
	Kick & Swim				
1 *	200 RB - R - ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	05:16	20:45
1 *	300 FSB - FS - FSB - FS - ... (Wechsel 25 - 50)	00:30	Beine	07:39	20:50
1 *	200 RDB - D - RBB - B ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	05:16	20:58
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	21:03
	Stabilisierung				
5 *	200 Freistil	00:20	GA ½	19:35	21:04
5 *	100 Freistil	00:15	GA ½	10:13	21:24
5 *	50 Freistil	00:10	GA ½	05:19	21:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40