

# Stabilisierung

2017-025-003

Gesamtumfang: 4550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	18:47	19:58
	Lagen Medley XXXI				
3 *	50 R-D   B-D   FS-D	00:20	Lagen	03:56	20:17
3 *	50 D-R   B-R   FS-R	00:20	Lagen	03:56	20:21
3 *	50 D-B   R-B   FS-R	00:20	Lagen	03:56	20:24
3 *	50 D-FS   R-FS   B-FS	00:20	Lagen	03:56	20:28
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:32
	Freistil / Technik Basics				
2 *	50 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	02:45	20:34
2 *	50 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	02:35	20:36
2 *	50 3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	02:35	20:39
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:42
6 *	25 FS - Sprint	00:30	WSA	05:23	20:43
5 *	400 FS - konstantes, kontrolliertes Tempo	01:00	GA 1	42:02	20:48
8 *	50 ½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA ½	09:10	21:30
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40