

# Stabilisierung

2017-026-003

Gesamtumfang: 4600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	18:47	20:02
2 * 200	Triathlon - Technik (beide Seiten) Orientierung (1 * pro Bahn) Wenden ohne Berühren der Wand	00:30	GA ½	08:10	20:20
1 * 100	Locker - kein FS	01:00	REKOM		
8 * 25	FS gesteigert auf maximal Geschwindigkeit	00:15	GA 2	05:31	20:32
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	02:07	20:37
24 * 100	Freistil (erste 25 m Lagen D - R - B Rest FS)	00:15	GA ½	49:01	20:39
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	02:07	21:28
8 * 50	½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA 2	09:01	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40