

Stabilisierung – Vorbereitung USS

2017-028-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	18:47	20:04
	Lagen Medley II				
4 *	100 D-R-B-FS R-B-FS-D ...	01:00	Lagen	11:51	20:22
4 *	75 D-R-B R-B-FS B-FS-D ...	00:30	Lagen		
4 *	50 D-R R-B B-FS ...	00:30	Lagen	05:55	20:42
4 *	25 D R B FS	00:15	Lagen	02:58	20:48
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:51
	Vorbereitung zum Überseeschwimmen				
1 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA ½	04:05	20:54
1 *	50 FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08	20:58
2 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA ½	08:10	20:59
1 *	50 FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08	21:08
3 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA ½	12:15	21:09
1 *	50 FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08	21:21
4 *	200 FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA ½	16:20	21:22
1 *	50 FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08	21:38
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40