

Stabilisierung der GA 1

2018-25-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:19
8 *	25 Freistil progressiv / degressiv im Wechsel	00:30	GA 2	20:33
4 *	200 Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:41
4 *	50 Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	
4 *	200 Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:00
4 *	50 Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:16
4 *	200 Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:20
4 *	50 Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:36
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40