

Stabilisierung der GA 1

2018-26-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:15
Stabilisierung der GA 1				
1 * 800	FS - GA 1 - Tempo Pro 100m - WB, Orientieren oder KR (3 Züge Rücken)	01:00	GA 2	20:34
8 * 50	FS - WKT	00:30	WSA	
1 * 100	REKOM (Rücken, RAD)	01:00	REKOM	20:59
4 * 50	Lagenwechsel	00:30	Lagen	21:02
3 * 400	Freistil 1. GA 1 - Tempo 2. GA ½ - Tempo (ca. 10 - 15 s schneller als GA1) 3. GA 1 - Tempo	01:00	GA 1	21:08
4 * 50	Lagenwechsel	00:30	Lagen	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40