

# Stabi – Training

2019-11-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:18
8 * 25	Freistil progressiv / degressiv im Wechsel	00:30	GA 2	20:28
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:36
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	
1 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	20:55
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	20:57
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:13
1 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:17
4 * 200	Freistil GA 1 - Tempo, gleichmäßig Tempo, auf saubere Technik achten	00:15	GA 1	21:18
4 * 50	Freistil - WK-Tempo	00:10	WSA	21:34
1 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:38
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40