

## Stabi - Test

2023-006-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik	01:00	REKOM	20:02
15 * 100	Freistil mit Paddles (konstante Abgangszeit	00:20	KA 1	20:12
1 * 400	Lagen (beliebig) - FS - Mix	01:00	Lagen	20:45
15 * 100	Freistil (konstante Abgangszeit)	00:20	GA 1	20:54
8 * 50	25 m FS zügig - 25 m aktive Erholung zurück	00:30	GA 2	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39