

Stabi - Training II

2023-020-003

Gesamtumfang: 4200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:02
12 * 50	Lagen (beliebige Reihenfolge) Wechsel alle 25 m	00:15	Lagen	20:17
6 * 100	Freistil Technik (25m T - 25 GL) z.B.: Atemrhythmus, Einarmig, Wasserball, RtW, Faust, Abschlag Kick on Side, AZ prog, DS, HE, FSV, GB, NB, Koordination	00:30	Technik	20:32
4 * 150	Freistil (ha > WKT) (ha, lo, lo lo ha lo lo lo ha ha lo ha)	00:45	GA ½	20:49
2 * 300	Freistil (In- / Out) 100 m FS > WKT, 200 m WKT	01:00	GA 2	21:03
1 * 600	Freistil FS mit 10 - 12 Sprints (ca. ½ Bahn)	01:00	GA 1	21:16
1 * 200	Rücken / Brust / FS im Wechsel	01:00	REKOM	21:29
4 * 50	FS (was noch geht)	00:30	VK	21:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39