

## Stabi - Training III / Tempogefühl

2023-024-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:14
2 * 200	50m Lagen Wechsel ML - FS - R - FS - B - FS - ML - FS	00:30	Lagen	20:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:43
4 * 200	FS - Kraftorientiert (mit PB / mit Paddles / mit Paddles und PB / mit PB)	00:30	KA 1	20:45
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:02
8 * 100	FS mit Tempowechsel - konstante Abgangszeit (WSA - GA 2 - GA 1/2 - GA 1 - GA 1/2 - GA 2 - WSA - VK)	00:20	GA 2	21:04
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:21
16 * 50	25m FS > WKT / REKOM zurück	00:05	GA 2	21:23
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39