

# GA 1 – Stabilisierung

Gesamtumfang: 4700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 600	Einschwimmen und Lagen	01:00	REKOM	20:02
8 * 25	Steigerungsschwimmen	00:30	GA 2	20:15
4 * 200	FS mit Paddles und PB (konstantes, ruhiges Tempo über alle 200)	00:20	KA 1	20:23
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
4 * 200	FS mit PB (konstantes, ruhiges Tempo über alle 200)	00:20	GA 1	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:55
4 * 200	FS (konstantes, ruhiges Tempo über alle 200)	00:20	GA 1	20:57
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:12
4 * 200	FS (konstantes, ruhiges Tempo über alle 200)	00:20	GA 1	21:14
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:30
6 * 50	12,5 VK – 37,5 Aktive Erholung	00:30	GA 2	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40