

Schwimmen 60-90 Min

Eine 60- bis 90-minütige Schwimmeinheit mit angemessenem Aufwärmen, Serien mit unterschiedlichen Intensitäten und Belastungen sowie einem Cool-down.

Platziere den Drink Mix in Reichweite des Beckens und nimm während der Pausen oder zwischen den Serien kleine Schlucke für eine gleichmäßige Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

