Schwimmen <60 Min locker oder Erholungseinheit

Schwimmen mit einer niedrigen Intensität zur Unterstützung der Muskelregeneration, Verbesserung der Technik und/oder Förderung der Durchblutung – nicht zur Leistungssteigerung.

VOR DEM TRAINING

1-4 STUNDEN DAVOR WÄHREND DES SCHWIMMENS

Solid 160

1 x Solid 160



Nichts

Trink Wasser.