

Umfang: 2.400m

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer

Freibad

Woche/TE: 27.1



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
200m	2x 100K mit 25m Abschlagen => 75K flott Flossen					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
500m	10x 50K 5. + 10. Tempo +10" Pause					
50m	REKOM		75%	REKOM		
400m	8x 50K 4. + 8. Tempo +10" Pause					
50m	REKOM		75%	REKOM		
300m	6x 50K 3. + 6. Tempo +10" Pause					
50m	REKOM		75%	REKOM		
200m	4x 50K 2. + 4. Tempo +10" Pause					
50m	REKOM		75%	REKOM		
200m	2x 100K flott nur kurze Pause von 5" => durchbeissen ... Aua!!!	100m	94%	GA2	01:23,7	01:23,7
	Cool-down					
200m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
2.400m Gesamtumfang		50m Bahn		400m Zeit: 05:40,0		

Umfang: **2.400m**

Freibad

Woche/TE: **27.3**

Schwerpunkt: **Heute nur 50er ...**



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
	Heute nur 50er im Angebot ...					
500m	10x 50K mit 25K Abschlagen => 25KgL +20"	50m	85%	GA1	00:42,3	
500m	10x 50K mit 15m Vollgas => 35m austrudeln +20"	50m	87%	GA1/2	00:41,3	
500m	10x 50KPb easy ABER nur 5" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
500m	10x 50KPb4,5 Paddles ABER nur 10" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
	Cool down					
200m	locker Ausschwimmen					
2.400m	Gesamtumfang	50m	Bahn	400m	Zeit: 05:40,0	