Umfang: **2.500m**

Schwerpunkt: **Kurze und knackige Antritte**

Freibad

Woche/TE: **28.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
200m	**4x 50 locker Technik & Wassergefühl**					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
400m	**8x 50K mit 10m VOLLGAS => locker +15" Pause**					
100m	**100KPb easy**		75%	REKOM		
400m	**8x 50K mit 15m VOLLGAS => locker +15" Pause**					
100m	**100KPb easy**		75%	REKOM		
400m	**8x 50KPd mit 10m VOLLGAS => locker +15" Pause**					
100m	**100KPb easy**		75%	REKOM		
400m	**8x 50KPbPd mit 15m VOLLGAS => locker +15" Pause**					
	Cool-down					
200m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.500m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.800m**

Schwerpunkt: **Kellertreppe des Grauens …**

Freibad

Woche/TE: **28.2**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
300m	**locker Einschwimmen wechselnde Lagen**		80%	GA1		
	Lange ruhige Strecken					
	heute nur lang und langsam / Focus auf entspann-					
	tes Tempo und ruhige Atmung / Pace kontrollieren					
1.000m	**gleichmäßiges Tempo Pause 2:00**	1.000m	85%	GA1	16:27,1	01:38,7
800m	**gleichmäßiges Tempo Pause 2:00**	800m	84%	GA1	13:01,2	01:37,6
600m	**gleichmäßiges Tempo Pause 1:30**	600m	84%	GA1	09:45,9	01:37,6
400m	**gleichmäßiges Tempo Pause 1:00**	400m	84%	GA1	06:30,6	01:37,6
200m	**gleichmäßiges Tempo Pause 1:00**	200m	84%	GA1	03:17,9	01:38,9
200m	**2x 100K etwas flotter +20"**	100m	87%	GA1/2	01:30,4	01:30,4
200m	**4x 50K etwas flotter +15"**	50m	87%	GA1/2	00:41,3	
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.800m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.800m**

Schwerpunkt: **Progressive 700er … zart bis hart!**

Freibad

Woche/TE: **28.3**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
100m	**lockeres Einsschwimmen**					
300m	**6x 50 Technik Flossen**					
	Progressive 700er … zart bis hart!					
1.800m	**2x 700m mit**					
	1. 50K Abschlagen +15"					
	2. 50B Arme und KBs +15"					
	3. 300KPb gaaanz locker +30"	**300m**	84%	GA1	04:51,5	01:37,2
	4. 200KPbPd etwas flotter	**200m**	88%	GA1/2	03:08,9	01:34,4
	5. 100K TEMPO +45"	**100m**	92%	GA2	01:25,5	01:25,5
	6. 200 mit 25RK-25K-25B-25K					
	Cool down					
400m	**KPb easy**					
200m	**Ausschwimmen**					
2.800m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**