Umfang: **2.500m**

Schwerpunkt: **Entwicklung Grundlagenausdauer**

Freibad

Woche/TE: **29.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
200m	**4x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
300m	**6x 50K Abschlagen +20"**					
800m	**4x 200K mit 150m easy Spannung halten => 50m flott +40"**	200m	87%	GA1/2	03:11,1	01:35,5
300m	**2x 150KPb easy entspanntes Schwimmen mit Focus Ausatmen**	150m	80%	GA1	02:28,2	01:38,8
500m	**10x 50KPb Paddles flott +20"**	50m	90%	GA2	00:39,9	
	Cool-down					
200m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.500m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.600m**

Schwerpunkt: **Wir schalten einen Gang höher ...**

Freibad

Woche/TE: **29.2**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
300m	**6x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Wir schalten einen Gang höher …					
900m	**9x 100K +30" Pause noch in der Komfortzone**	100m	85%	GA1	01:32,5	01:32,5
100m	**gaaanz locker 25RK-25B-25RKalt-25B**		75%	REKOM		
900m	**9x 100KPb +25" Pause etwas schneller**	100m	86%	GA1/2	01:31,4	01:31,4
100m	**gaaanz locker 25RK-25B-25RKalt-25B**		75%	REKOM		
900m	**9x 100KPb Paddles +20" Pause etwas schneller**	100m	87%	GA1/2	01:30,4	01:30,4
	Cool-down					
200m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.600m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.500m**

Schwerpunkt: **Tempowechseltraining**

Freibad

Woche/TE: **29.3**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
300m	6x 50 Technik Flossen					
	Tempowechseltraining					
600m	600K mit 25m Tempo => 75m easy auf Spannung					
	achten wirklich richtig langsam schwimmen!					
200m	200KPb easy					
500m	500K mit 25K Abschlagen => 75m easy					
200m	200KPb easy					
400m	400KPb Paddles im Wechsel 50m flott =>					
	50m easy					
	Cool down					
100m	lockeres Ausschwimmen					
2.500m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**