Umfang: **2.500m**

Schwerpunkt: **Tempowechsel in kleinen Häppchen …**

Freibad

Woche/TE: **30.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
300m	**6x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Temowechsel in kleinen Häppchen …					
400m	**8x 50m mit 25K Abschlagen => 25KgL +20"**					
100m	**locker 25RK => 25B => 25RKalt => 25B**					
400m	**8x 50m mit 15K Vollgas! => easy +20"**					
100m	**locker 25RK => 25B => 25RKalt => 25B**					
400m	**8x 50m KPb im Wechsel 4er und 5er Zug +10"**					
100m	**locker 25RK => 25B => 25RKalt => 25B**					
400m	**8x 50m KPb mit 15m Vollgas! => easy +15"**					
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.500m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.800m**

Schwerpunkt: **Going long …**

Freibad

Woche/TE: **30.2**

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	86%	GA1/2	01:31,4	01:31,4
200m	**4x 50K etwas flotter +15"**	50m	86%	GA1/2	00:41,8	
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.800m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.400m**

Schwerpunkt: **Entwicklung Grundlagenausdauer**

Freibad

Woche/TE: **30.3**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
300m	**6x 50 Technik Flossen**					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
400m	**8x 50K 4. + 8. Tempo +10" Pause**					
200m	**200KPb easy**	200m	84%	GA1	03:17,9	01:38,9
300m	**6x 50K 3. + 6. flott +10" Pause**					
200m	**200KPb easy**	200m	84%	GA1	03:17,9	01:38,9
200m	**4x 50K 2. + 4. Tempo +10" Pause**					
200m	**200KPb easy**	200m	84%	GA1	03:17,9	01:38,9
200m	**4x 50KPb Paddles alle flott +10" Pause**					
	Cool-down					
200m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.400m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**