

Umfang: 2.500m

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer

# Freibad

Woche/TE: 31.1



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
300m	6x 50 locker Technik & Wassergefühl		75%	REKOM		
	<b>Entwicklung Grundlagenausdauer</b>					
500m	im Wechsel 75K => 25BKBs		80%	GA1		
400m	8x 50K 4. und 8. TEMPO 20" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	REKOM					
200m	4x 50K 2. und 4. TEMPO 25" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	REKOM					
100m	2x 50K TEMPO +30"	50m	90%	GA2	00:39,9	
500m	200KPb easy => 100B => 200KPb easy		80%	GA1		
	<b>Cool-down</b>					
100m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
<b>2.500m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>50m Bahn</b>			<b>400m Zeit: 05:40,0</b>	

Umfang: 3.800m

# Freibad

Woche/TE: 31.2



Schwerpunkt: Wir verlassen die Komfortzone ...

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
300m	6x 50 locker Technik & Wassergefühl		75%	REKOM		
	<b>Wir verlassen die Komfortzone Teil I</b> konzentriert und locker bleiben					
800m	16x 50K mit 25m Tempo => 25m easy 30" Pause	50m	85%	GA1	00:42,3	
100m	REKOM					
	<b>Wir verlassen die Komfortzone Teil II</b> Renntempo finden					
1.200m	3x 400KPb mit 200m easy => 100m Tempo => 100m mittel +60" Pause	400m	87%	GA1/2	06:17,1	01:34,3
100m	REKOM					
	<b>Wir verlassen die Komfortzone Teil III</b> Zähne zusammenbeißen ... jetzt tut es weh!					
800m	8x 100KPb Paddles mit 25m Tempo => 25m mittel => 50m easy +20" Pause	100m	87%	GA1/2	01:30,4	01:30,4
	<b>Cool-down</b>					
300m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
<b>3.800m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>50m Bahn</b>			<b>400m Zeit:</b>	<b>05:40,0</b>

