

Umfang: 2.400m

Schwerpunkt: Triathlon Special

Freibad

Woche/TE: 32.1



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
300m	6x 50 locker Technik & Wassergefühl		75%	REKOM		
300m	im Wechsel 75K => 25BKBs	300m	80%	GA1	05:06,1	01:42,0
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
400m	8x 50K 4. und 8. TEMPO 20" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
50m	REKOM					
200m	4x 50K 2. und 4. TEMPO 25" Pause	50m	80%	GA1	00:44,9	
50m	REKOM					
100m	2x 50K TEMPO +30"	50m	90%	GA2	00:39,9	
100m	REKOM					
	Triathlon Special					
	mindestens 5m Abstand					
200m	50K flott => 5x Liegestütz => LAUFEN => 50K flott => 5x Liegestütz => LAUFEN => 100K mit 25m Anschlagsprint!					
200m	200KPb easy					
200m	50K flott => 5x Liegestütz => LAUFEN => 50K flott => 5x Liegestütz => LAUFEN => 100K mit 25m Anschlagsprint!					
	Cool-down					
100m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
2.400m	Gesamtumfang	50m Bahn			400m Zeit: 05:40,0	

Umfang: 3.400m

Freibad

Woche/TE: 32.2



Schwerpunkt: Heute nur 50er ...

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
300m	6x 50 locker Technik & Wassergefühl		75%	REKOM		
	Erste Serie ...					
500m	10x 50K mit 10m Vollgas => easy +15"					
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
	Zweite Serie ...					
500m	10x 50K mit 15m Vollgas => easy +15"					
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
	Dritte Serie ...					
500m	10x 50KPb mit 10m Vollgas => easy +15"					
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
	Vierte Serie ...					
500m	10x 50KPb Paddles mit 15m Vollgas => easy +15"					
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
	Cool-down					
500m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	Gesamtumfang	50m	Bahn	400m	Zeit:	05:40,0

Umfang: 2.400m

Freibad

Woche/TE: 32.3



Schwerpunkt: Ruhige Grundlagenausdauer

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
300m	6x 50 Technik Flossen					
600m	Lokomotive mit 25K flott => 75K easy	600m	84%	GA1	09:45,9	01:37,6
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
500m	im Wechel 25K Abschlagen => 75K easy	500m	82%	GA1	08:17,6	01:39,5
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
400m	Lokomotive mit 50K flott => 50K easy	400m	85%	GA1	06:26,0	01:36,5
100m	im Wechsel 25B => 25RK					
	Cool down					
100m	Ausschwimmen					
2.400m	Gesamtumfang	50m Bahn			400m Zeit:	05:40,0

